PŁYWANIE

nr 2



Pat Mac Cormick (z prawej) zdobywczyni czterech złotych medali olimpijskich po oddaniu ostatniego skoku w swej karierze na Igrzyskach w Melbourne życzy sukcesów swej następczyni Stunyo.

Zaczynamy dyskusję i my

Uwagi i obserwacje z pobytu w Budapeszcie

Na Olimpiadzie w Melbourne pływacy węgierscy nie odnieśli zbyt wielu sukcesów, ale ich start poprzedziły znane wypadki, które musiały odbić się na formie i morale zawodników. Węgierska szkoła w pływaniu jest nadal wśród przodujących na świecie i musi być dla nas wzorem, bo nie robi się u nas nic, aby polscy trenerzy mogli poznać osobiście metody treningu Amerykanów lub Japończyków. Ba, nasi trenerzy poza filmem nie widzieli na własne oczy pływaków USA lub Japonii w akcji.

Czytając książkę Z. Firsowa „O pływakach węgierskich" postanowiłem przekazać czytelnikom naszego miesięcznika „Pływanie" uwagi autora uzupełnione własnymi obserwacjami i rozmowami z trenerami węgierskimi podczas pobytu na obozie treningowym w Budapeszcie.

Organizacja procesu treningowego

U podstaw poważnych osiągnięć stosowania węgierskich metod treningowych leży właściwie rozumiana i co ważniejsze, odpowiednio realizowana organizacja samego treningu.

Kandydat na czołowego zawodnika rozpoczyna swoją karierę pływacką bardzo wcześnie i kilka lat poświęca na gruntowne opanowanie różnych stylów pływackich. Wysoki poziom wyczynowy i jego permanentny wzrost zmusza każdego zawodnika do opanowania określonych cech fizycznych i psychicznych, które nie są niestety, wszystkim dostępne. Dlatego też przyszli „mistrzowie" wyławiani są przez doświadczonych trenerów z całej plejady zawodników, głównie spośród dzieci i młodzieży.

Zanim jednak zawodnik rozpocznie „normalny" trening, musi on mieć doskonale opanowaną technikę pływania i posiadać długoletni staż zajęć przygotowawczych, przypadających, głównie na okres szkoleniowy młodzików i juniorów. Zajęcia te nie mają charakteru „siłowego".

W procesie długoletnich zajęć przygotowawczych trener powinien doskonale poznać swego ucznia, ten z kolei musi ufać autorytetowi trenera. Stała i długoletnia współpraca pomiędzy trenerem, a zawodnikiem stanowi rękojmię postępu sportowego. Każdy trener powinien posiadać kilkunastu zawodników o różnym stopniu przygotowania i nie w jednakowym wieku. Pozwala to w każdej chwili wymienić zawodnika nie robiącego postępów na takiego, który pracuje lepiej i rokuje nadzieje na przyszłość. Dzięki tej organizacji prawie każdy trener węgierski może poszczycić się wychowaniem pływaków wysokiej klasy.

Zaznajamiając się z pracą całego szeregu znanych trenerów węgierskich stwierdziłem, że trener przygotowujący czołówkę zawodniczą może dysponować taką ilością godzin na basenie jaka jest mu faktycznie potrzebna dla jego wychowanków.

W czasie naszego pobytu na Węgrzech widzieliśmy dziesiątki basenów, ale masowa nauka pływania była prowadzona tylko na basenach ogólnych, gdy tymczasem baseny sportowe są oddane do wyłącznej dyspozycji czołowych pływaków. Na wszystkich basenach sportowych nie widzieliśmy ponadto przepełnionych torów. Zawodnik przychodzący na trening nie śpieszy się zbytnio z wykonaniem postawionego zadania, trener ma możliwość dokonywania wszelkich przerw na odpoczynek i korektę stylu, nie bojąc się wcale o to, że zawodnik „nie zmieści się" w wyznaczonym czasie i dźwięki dzwonka nie przerwą mu treningu.

Na baseny sportowe wpuszcza się w przeważającej części utalentowaną młodzież, a wiele tysięcy zawodników bez „znanego" nazwiska dochodzi na pływalnie tylko w letnim okresie szkolenia, gdzie pływają właściwie dla zdrowia i rozrywki lub dla osiągnięcia takich rezultatów, które dadzą im prawo wejścia na baseny sportowe.

Każdy trener, opiekujący się czołowymi zawodnikami ma do pomocy jednego lub dwóch instruktorów — trenerów, którzy pomagają trenerowi głównemu w jego pracy z dziećmi i młodzieżą. Ponadto czuwają oni nad prawidłowym wykonaniem postawionych zadań przez trenera głównego — uczą startów, nawrotów i niektórych elementów ruchu nóg i rąk. Z czasem „pomocnicy" przechodzą do samodzielnej pracy wykorzystując w planowaniu treningów doświadczenia własne i nabyte u swego „szefa".

Ciągła praca nad techniką pływania

Metodyka treningu pływaków węgierskich oparta jest przede wszystkim na dokładnej znajomości techniki pływania różnymi stylami. Trenerzy węgierscy nie obawiają się przekazywać podopiecznym nawet najbardziej zawiłych tajników techniki pływania starając się nauczyć pływania wszystkimi stylami, a nawet ich odmianami. Pozwala to realizować zasadę wszechstronności. Nawet czołowi węgierscy pływacy specjalizujący się od dawna w wybranym stylu, w czasie treningu obowiązkowo pływają różnymi stylami. Dokonuje się to również w specjalnym (zasadniczym) okresie treningowym, na krótko przed zawodami. Pływanie różnymi stylami do delfina włącznie obowiązkowo włącza się w rozgrzewkę większości pływaków. Znany trener Sarosi tuż przed zawodami kontroluje technikę pływania na czas, na krótkich odcinkach, ażeby móc określić możliwości najlepszego (najszybszego) pokonania dystansu na zawodach. W delfinie na przykład Sarosi poszukuje przemyślanej koordynacji ruchów rąk i nóg, która szwankuje u większości delfinistów węgierskich.

Klasycy węgierscy pływają np. z szeroko rozwiedzionymi nogami, co pozwala im na mocne i energiczne pociągnięcia nogami dzięki dobrze rozwiniętym mięśniom. Duża siła fizyczna pozwala również wykonywać szybkie i szerokie pociągnięcia rękami.

Sprawność fizyczna

Charakterystyczną właściwością, która odróżnia trening zdecydowanej większości pływaków węgierskich od innych jest ścisłe powiązanie treningu z ćwiczeniami ogólnorozwojowymi. Stanowi to ważną metodyczną zasadę w treningu pływackim.

W zależności od indywidualnych cech zawodników trenerzy węgierscy stosują różne sposoby podniesienia stopnia sprawności fizycznej pływaków. Wśród nich na czoło wysuwa się gimnastyka i bieg, przy czym gimnastyka jest nieodłączną częścią treningu wszystkich pływaków węgierskich. Stosuje się ją jednak różnorodnie. W okresie przygotowawczym i częściowo w głównym poświęca się na zajęcia gimnastyczne 1,5 — 2 godziny dziennie. Np. Kato Szöke na wiosnę i w zimie przeprowadza ćwiczenia gimnastyczne 5—6 razy w tygodniu od 1,5 do 2 godzin dziennie. Gyenge w tym okresie poświęca na ćwiczenia gimnastyczne 2—3 godziny.

Od drugiej połowy lata w znacznym stopniu obniżany jest zakres i wysiłek ćwiczeń gimnastycznych. W ten sposób w miarę doskonalenia jakościowej strony treningu pływackiego i zbliżania się do najważniejszych zawodów w kalendarzu sportowym wysiłek ćwiczeń gimnastycznych znacznie się zmniejsza, lecz nawet w tym okresie nie przerywa się zupełnie.

Gimnastyka pływaków węgierskich posiada swój specyficzny charakter. Kilka lat temu grupa trenerów pływackich razem z nauczycielami gimnastyki przeprowadziła metodyczną konferencję, na której rozpracowano wzorce pływackich ćwiczeń gimnastycznych rozwijających przede wszystkim giętkość i ruchowość w stawach, a także siłę mięśni brzucha (co jest szczególnie ważne dla pływaków) i tych grup mięśniowych, które biorą udział w wykonaniu pociągnięć rękami i nogami. Pływacy ćwiczą głównie bez przyrządów, przy drabinkach przyściennych lub grupowo, a właściwie parami.

Ćwiczenia gimnastyczne zostały podzielone na 3 grupy:

Pierwsza grupa — ćwiczenia mięśni rąk i tułowia. Wchodzą tutaj różnego rodzaju przysiady, skłony wymachy, krążenia, uginania oraz wyprosty tułowia i rąk w podporze leżąc przodem itp.

Druga grupa — ćwiczenia mięśni brzucha, a więc ćwiczenia w siadzie płaskim, skręty tułowia do palców stóp z następującym wznoszeniem i opuszczaniem wyprostowanych nóg, w siadzie płaskim lub w leżeniu tyłem podnoszenie i opuszczanie wyprostowanych nóg, krążenie nogami, nożyce pionowe i poprzeczne itp.

Trzecia grupa — przy drabince przyściennej w zwisie i przodem do drabinki: podnoszenie nóg wahania w zwisie, podciągania się w zwisie itp.

Szczególnie ważne znaczenie — podkreśla w swoich wypowiedziach Sarosi — posiada bieg na świeżym powietrzu, dla tych pływaków, którzy trenują w okresie zimowym na krytych pływalniach. Przy tym nie może być spacer biegowy, a rzeczywisty trening biegowy z zadaniem osiągnięcia ogólnej wytrzymałości i szybkości.

Gimnastykę i bieg trenerzy węgierscy w ogóle nie wyłączają z treningu pływackiego, ale dostosowują ich nasilenie odpowiednio do okresu treningowego.

KAZIMIERZ KONARSKI

PŁYWANIE

MIESIĘCZNIK
ORGAN SEKCJI PŁYWANIA
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

Nr 2 (8) LUTY 1957

Refleksje z Melbourne

POWIERZCHOWNY przegląd turnieju pływackiego w Melbourne mógłby skłonić do wniosku, że jeśli w Helsinkach w konkurencjach mężczyzn, zwyciężali zawodnicy pływający „stylowo", to w Melbourne triumfowali — pływający brzydko, siłowo. Byłoby jednak wielkim błędem sądzić w ten sposób. Dobrze pływać, to jest przede wszystkim i jedynie, jeśli chodzi o zawody, pływać *s k u t e c z n i e*. Najlepszy styl dla danej konkurencji jest ten, który pozwala na rozwinięcie jak największej szybkości. A więc trzeba sobie powiedzieć, że w Melbourne pływano lepiej niż w Helsinkach, ponieważ pływano szybciej. Twierdzenie to obala wiele teorii, uznanych za niewzruszone. Ale w taki sam sposób, ćwierć wieku temu, zwycięstwa Japończyków obaliły w Los Angeles inne teorie.

Anglik Howcroft, jeden z największych znawców techniki pływania swej epoki porównywał chętnie zawody do próby kwasów na papierek lakmusowy. Porównanie to jest jak najbardziej trafne. Albowiem to co w Helsinkach wydawało się potwierdzonym pewnikiem: triumf pływania, opartego przede wszystkim na miękkości, zwinności w wodzie — przestało być pewnikiem w Melbourne. Pływak-ryba został pokonany przez pływaka-atletę. Nowe pływanie, przed którym stoją daleko większe perspektywy rozwoju postawiło pierwsze kroki w Melbourne. A zrobiwszy je stało się prawem.

Czy należy przez to rozumieć, że pływanie człowieka-ryby skończyło się? Czy należy przez to rozumieć, że oznacza to koniec uderzeń nóg?

Sądzimy, że byłoby to jeszcze przedwczesne twierdzenie. Oznaczałoby to bowiem ustawienie przyszłości tego sportu, który znajduje się dopiero w pierwszych fazach swej ewolucji. W Tokio wykuwa się może właśnie obecnie wielki rewanż ze strony teorii człowieka-ryby i znaczenia pracy nóg. To, co się widziało w Melbourne pozwala na takie właśnie przypuszczenia. Może jakaś nowa prawda, jakiś zwycięski kompromis między obiema formułami objawi się w Rzymie. Ale obecnie w Melbourne wygrał pływak-atleta. Igrzyska święciły jego triumf.

Olimpijski tydzień pływania zaakcentował faktycznie nie tyle sukces jakiegoś nowoposzukiwanego stylu, lecz sukces szybkiego rytmu. Ruchów, umożliwiających jak najdalej idące zwiększenie tempa, kondycji fizycznej i koniecznego treningu, celem umożliwienia utrzymania tego tempa. To są dwa klucze do zrozumienia sukcesów australijskich w Melbourne.

Trzeci klucz to poszukiwanie i odnalezienie dla każdego pływaka skutecznego rozłożenia sił. Wreszcie czwartym kluczem jest poszukiwanie maksymalnej siły ruchu w wodzie, przy wykorzystaniu w tym celu jak najbardziej siły mięśni. Przez jak największe ugięcie ramion, dosłownie wwiniętych w oś ciała, Australijczycy mogli włożyć całą swą siłę w odepchnięcie się do przodu. Tej fazy ruchu nie widziało się w takim stopniu, co u Australijczyków, u żadnego innego zawodnika oprócz Breena. Wydaje się, że jest to istotną, przestrzeganą maksymą dowolnego stylu australijskich pływaków (jeszcze ciągle nie mamy odwagi wypowiedzieć słowa: kraul), maksymą która okazała się zwycięską od 100 do 1500 metrów.

Ale to australijskie rozłożenie siły na zawodach zależy oczywiście od środków, którymi dysponuje poszczególny zawodnik. Bo o ile uderzenia nóg są na ogół zaniedbywane u mężczyzn, to u kobiet są wypracowane. Dobre ruchy nóg wykonuje Lorraine Crapp. Uderzenia nóg Dawn Fraser są nadzwyczajne. Powód jest prosty. U kobiet mięśnie ramion są po prostu o wiele słabsze, aniżeli u mężczyzn, a więc akcja nóg musi być siłą rzeczy skuteczniejsza, czyli mniej zaniedbywana, niż u mężczyzn.

Tutaj teoria o pływaczce-rybie — ażeby zwyciężyć — musi być skoordynowana z teorią o pływaczce-atletce. Ale trzeba zwrócić uwagę na to, że wyższość Australijek [Lorraine Crapp (4.50,8 na 400 m) czy Dawn Fraser (1.02,0 na 100 m) osiągnęły poziom, który jeszcze rok temu wydawał się być zarezerwowany wyłącznie dla mężczyzn], należy przypisać stosowaniu przez pływaczki teorii odpychania się ściśle ugiętymi ramionami. Mistrzynie australijskie pływają właściwie bardziej skutecznie niż większa część ich kolegów, pomimo wyższości siły mięśni mężczyzn i dlatego te dwie Australijki potrafiły osiągnąć wyniki, których może im pozazdrościć niejeden mistrz pływacki.

Można było zaobserwować styl pozornie prymitywny u niejednego mistrza australijskiego. Ale to były tylko w błąd wprowadzające pozory. Wyższość i skuteczność pływaków australijskich jest pewna. Może nawet bardziej niż dowiedli tego Henricks, Rose, Devitt, czy Lorraine Crapp i Dawn Fraser.

Ilu pływaków czy pływaczek, którzy zdobyli medale w Helsinkach, znalazło się w finałach w Melbourne? Bardzo mało, a przecież większość z nich przygotowywała się do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Melbourne.

Z 24 indywidualnych medalistów (złotych, srebrnych i brązowych) w Helsinkach — 7 wycofało się z życia zawodniczego. Z pozostałych 17 zakwalifikowało się do brania udziału w Igrzyskach w Melbourne— 13. Z tych odpadło w eliminacjach lub półfinałach — 8. Spośród tych, którzy w poszczególnych konkurencjach zajęli w Helsinkach jedno z trzech pierwszych miejsc, tylko pięcioro znalazło się w finałach w Melbourne, wśród ośmiu najlepszych w poszczególnych konkurencjach. Z tej szóstki: Amerykanina Oyakawa, Francuza Boiteux, Węgierek E. Szekely i Valerii Gyenge oraz Angielki Heleny Gordon, na podium zwycięzców stanęła tylko Eva Szekely. Ona jedna zdobyła medal i w Helsinkach, i w Melbourne.

Nic nie może lepiej świadczyć o nieustannym odnawianiu się czołówki pływactwa światowego, o konieczności ciągłego formowania młodych i licznych pływaków. Od jednych igrzysk do następnych konieczne jest wychowanie nowych mistrzów.

Dlaczego i w jaki sposób ci, którzy należeli do czołówki, mają tyle trudności, żeby się w niej utrzymać i tak rzadko odnoszą teraz sukcesy?

Dawniej widziało się takiego Kahanamoku, mistrza na 100 m w Sztokholmie w 1912 r. jak obronił swój tytuł w Antwerpii (1920) i potrafił być jeszcze drugi w Paryżu (1924). Widziało się Weismüllera

(Dokończenie na str. 4)

Uwagi o treningu w stylu

Na grzbiecie pływa się tylko dystans 100 m indywidualnie lub w sztafecie. Stąd też każdy „grzbietowiec“ musi być sprinterem. Sprinter zaś musi posiadać „potężne nogi“. Jeżeli ich nie ma, szanse uzyskiwania wielkich wyników są małe. Są wprawdzie znani „grzbietowcy“, którzy nadrabiają „słabość“ swych nóg wyjątkowo mocną pracą ramion, jednak nie udaje się im zwykle zdobywać pierwszych miejsc w skali światowej.

Zrozumiałe samo przez się jest to, że ramiona sprintera muszą być zdolne do nadzwyczaj intensywnego i sprawnego „wiosłowania“.

Oba więc motory służące do uzyskiwania szybkości — ramiona i nogi — winny posiadać jak największą dzielność. Aby jednak mieć tę dzielność sprinter musi posiadać ogromną siłę mięśniową, także szybkość, wytrzymałość szybkościową, a wraz z tym doskonałą technikę pływania. Dobra technika pływania to celowe używanie energii mięśniowej, to małe straty energii na rzeczy zbędne.

Dla zawodnika ostatecznym i jedynym kryterium jakości techniki pływania to jej skuteczność tak w uzyskiwaniu szybkości jak i w osiąganiu wyniku sportowego. Zrozumienie tego chroni przed doktrynerstwem iześliźnięciem się na manowce abstrakcyjnych spekulacji.

Po tych ogólnych uwagach pragnę mówić o niektórych tylko możliwościach doskonalenia skuteczności pracy nóg i ramion.

1. Koncentracja uwagi. Zwykle usprawnia się pracę nóg przez pływanie samymi nogami. Ale można też pływać tylko jedną nogą. Wtedy pływak koncentruje całą swą uwagę na pracy jednej nogi. Tym sposobem łatwiej wyczuwa co ona robi w wodzie, łatwiej poprawia błędy. O drugiej nodze nie myśli. Jednak druga noga też się porusza, ale mniej „żywo“ i jakby od niechcenia. (Pływać jedną nogą jest łatwiej gdy ramiona nie są za głową a przylegają do boków — dłonie do ud.)

2. Studia nad skutecznością ruchu nogi w górę. Ruch nogi w górę daje się szczególnie wyzyskać do nadawania ciału szybkości. Często zrozumienie specyfiki ruchu w górę ułatwia wczucie się w całość pracy nogi. Nieraz lepiej jest poznawać ruch w górę pływając najpierw jedną nogą, potem zaś dwiema nogami. Ramiona w tym ćwiczeniu nie powinny być za głową, a przy udach, biodra zaś troszeczkę zanurzone, głowa cokolwiek uniesiona.

Po każdym powrocie nogi w dół do pozycji wyjściowej (najniższego położenia) warto zatrzymać nogę na chwilę w bezruchu aby mieć czas „ustawić“ ją jak najlepiej do ponownego „odrzucenia“ wody w górę, w tył z dużą siłą.

Ćwiczenie to jest więc jakby dokonywaniem prób umiejętnego używania większych dawek siły. Efekt opanowania ćwiczenia to duża szybkość pływania w stosunku do małej częstotliwości ruchów nóg.

Ponieważ powodzenie nauki tego ćwiczenia zależy w części od orientacji w zasadach pracy nogi, przytoczę parę uwag na ten temat, a w tym i niektóre sformułowania znanego trenera węgierskiego Groffa.

Ruch nogi w górę „wychodzi“ z głębokiego (często większego niż się mniema) zanurzenia, w którym ugięcie kolana jest dość znaczne. Przy ruchu w górę jak mówi Groff „noga przez pewien czas nadal jest ugięta w kolanie, jednak gdy kolano zbliży się do wysokości stawu biodrowego, wówczas noga prostuje się sprężyście — odrzucając mocno w tył wodę podbiciem stopy i golenią“.

To właśnie jest tym najefektywniejszym działaniem nogi w nadawaniu ciału szybkości. Przy ruchu w dół noga na nowo pogrąża się

Refleksje z Melbourne

(dokończenie ze str. 3)

mistrza w Paryżu (1924) będącego również mistrzem w Amsterdamie (1928).

Jakie są powody ówczesnej trwałości powtarzania sukcesów, podczas gdy dzisiaj następują nieustanne zmiany wśród elity pływackiej świata?

Niewątpliwie przede wszystkim poświęcenie, którego wymaga się dziś od zawodnika, jeśli chce on należeć do czołówki świata. Można śmiało twierdzić, że trening tych, którzy chcą awansować z pływaka średniego na zawodnika światowej klasy, stał się twardą, codzienną pracą. Ażeby wytrzymać to tempo pracy konieczna jest silna wola i pragnienie awansowania do pierwszych szeregów światowej czołówki. Rzadko się zdarza, żeby wystarczyło tylko pragnienie utrzymania się w czołówce.

Poza tym dla młodego zawodnika, który robi postępy wielką rolę odgrywa marzenie o znalezieniu się na olimpijskim podium. Istnieje więc pewna podnieta do robienia szybkich i zdecydowanych postępów. Natomiast obrońca tytułu marzenia ma już poza sobą. Oprócz tego postępy przychodzą mu na ogół z trudem, a jednocześnie jest on świadkiem raptownych „wybuchów“ postępów u młodych, osiągających lub nawet przewyższających poziom, który jemu przyniósł w swoim czasie wawrzyny. Przy tym, to trzeba powiedzieć, jest teraz trudno zarobić na miejsce wśród medalistów olimpijskich. Trzeba na to tyle wysiłków i wyrzeczeń, że wątpliwe wydaje się, czy wielu mistrzów ma ochotę na przestrzeni aż dwóch olimpiad narażać się na trudy, jakich wymaga surowy trening.

Oto dlaczego zmienili się prawie wszyscy medaliści od Helsinek do Melbourne. Oto dlaczego trzeba wychowywać nieustannie nowy narybek.

A oto tabelaryczne zestawienie wyników ostatnich olimpiad w Helsinkach i Melbourne. Wyniki zdobywców brązowych medali w Helsinkach i Melbourne oraz wynik i miejsce zawodnika w Melbourne, które odpowiada rezultatowi z Helsinek dającemu wówczas trzecie miejsce. Jest to najlepsze bodaj świadectwo olbrzymiego postępu pływania w ciągu 4 lat.

ZDOBYWCY III MIEJSC

MĘŻCZYŹNI	MELBOURNE	HELSINKI	MELBOURNE
100 dow	56,7	58,2	8 — 58,1
400 dow	4.32,5	4.35,2	6 — 4.35,2
1500 dow	18.08,2	18.51,3	7 — 18.38,3
100 grzb	1.04,5	1.06,4	7 — 1.05,8
4 x 200 dow	8.34,7	8,45,9	6 — 8.45,2
KOBIETY			
100 dow	1.05,1	1.07,1	8 — 1.05,8
400 dow	5.07,1	5.14,6	6 — 5.14,3
100 grzb	1.13,1	1.15,8	8 — 1.14,7
4 x 100 dow	4.25,7	4.30,1	6 — 4.30,0

(Na podstawie artykułów Fr. Oppenheima w L'Equipe)
Opr. E. CUNGE I S. PĘKALA

grzbietowym

głęboko i ugina się w kolanie. Nieraz doradzałem uczniom by „brali“ wodę podbiciem stopy od dołu — „na kapę“ — jak to się czyni przy grze w piłkę nożną. Naprowadzało to ich często na ślad tego co jest właściwe przy ruchu nogi w górę.

3. Uzyskiwanie wprawy w coraz szybszym pływaniu nogami. Próby coraz szybszego pływania samymi nogami z ramionami przy udach na dystansie 100 — 200 m.

Częstotliwość ruchu nóg coraz bardziej się zwiększa. Nogi poruszają się ruchem ciągłym bez przerwy, pracują coraz bardziej, sprężyście i szybko. Rozpiętość „nożyc“ stopniowo maleje. Ruchy nóg w dół też nabierają elastyczności. Aby pływać nogami coraz lepiej zawodnik musi być dobrym eksperymentatorem. Musi badać śmiało kiedy pływa się nogami wygodniej, a przede wszystkim skuteczniej. Musi odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

Czy wtedy gdy stawy kolanowe są nieco bardziej „zluźnione“, czy też gdy są więcej „ustalone“? Czy wtedy gdy nogami pracuje się głębiej, czy też, gdy nogi są bliżej powierzchni? Wreszcie przy jakim ustawieniu i zanurzeniu stawów biodrowych, przy jakiej obszerności ruchów nóg itd. itd.

W tym eksperymentowaniu współpracować z zawodnikiem winien trener. Nawiasem pragnę zaznaczyć, że najczęstszymi błędami są — zbyt „wysoka“ praca nóg, zbyt duże „rozluźnienie“ nóg w kolanach, zbyt wysokie unoszenie kolan w górę.

4. Doskonalenie umiejętności jak najbardziej szybkiego pływania nogami. Przez pływanie interwałowe krótkich dystansów na przykład: (10 — 30) x 25 m lub (10 — 20) x 50 m z ramionami przy boku ciała, a także i za głową.

5. Doskonalenie wytrzymałości szybkościowej. Pływanie 100 — 400 m bardzo intensywne.

Powyższe ćwiczenia stosowane w odpowiednich proporcjach ilościowych w zależności od indywidualnych potrzeb i możliwości pływaka wraz z innymi ćwiczeniami nie omawianymi, a służącymi do rozpływania dają dopiero zręczną i skuteczną pracę nóg.

Studia nad skutecznością ruchu ramienia

Pływanie jedną ręką (druga pozostaje za głową, nogi pracują normalnie). Chodzi o wypracowanie takiej „potęgi“ ruchu ramienia, by ramię mogło jednym „pociągnięciem“ w wodzie „przemieszczać ciało“ o całe metry. W pracy nad tym można gromadzić bardzo cenne doświadczenia o możliwościach kształtowania się sprawności ramienia.

Trzeba zwrócić uwagę, że w czasie przerzutu ramienia w tył nad wodą lepiej jest zwracać dłoń wewnętrzną jej powierzchnią ku wodzie a grzbietem ku górze. Ułatwia to nieraz sprawne zanurzenie ręki, a także umożliwia w pierwszej fazie ruchu wiosłowania oparcie się dłonią na wodzie tak, jak przy pływaniu kraulem na piersiach....

a. Doskonalenie umiejętności najszybszego i najskuteczniejszego pływania samymi ramionami. Realizuje się to przez pływanie bardzo szybkie interwałowe krótkich dystansów. Na przykład: (20 — 30) x 25 m, albo (10 — 20) x 50 m z tym, że każdy, taki odcinek trzeba płynąć bardzo szybko, dążąc z pasją by każdy ruch ramienia (i obu ramion) był coraz szybszy, coraz sprawniejszy i coraz skuteczniejszy.

b. Wyrabianie wytrzymałości szybkościowej ramion (i. siły). Pływanie samymi ramionami 100 — 400 m bardzo intensywnie — w tempie.

Oczywiście koordynowanie całości ruchów nóg i ramion w B-kraulu jak i trening tego stylu przebiega wg takich samych zasad jak i doskonalenie każdego innego sposobu pływania.

Na zakończenie przytoczę niektóre bardzo trafne uwagi trenera Groffa na temat techniki pływania B-kraulem.

* Położenie tułowia winno być takie same jak w czasie zwykłego chodzenia.
* Górna linia nóg znajduje się na jednej linii z biodrami. W tym wypadku praca nóg może być efektywna.
* Przed zanurzeniem rąk w wodę szybkość ruchu zwiększa się.
* Ruch wiosłujący ręki sięga na głębokość 50 — 60 cm.
* Barki nie powinny zatapiać się w wodę niżej linii rąk.
* Bardzo ważne jest by barki towarzyszyły rękom w ich ruchu.
* Pływanie zgiętymi ramionami wymaga mniejszego wysiłku.
* W czasie ruchu wiosłującego ramię ugina się stopniowo. Przed „linią barków“ łokieć znajduje się nieco w przodzie i głębiej od nadgarstka, zaś za linią barków dłoń jest w przodzie i kończy pracę przy biodrze.
* Jeżeli zamach, przerzut ramienia (nad wodą) jest powolny ciało zaczyna tonąć. Zamach się opóźnia gdy dłonie zatrzymują się w ruchu przy biodrach.

Z. WIELIŃSKI

Kongres FINA w Melbourne

Jednym z ważniejszych postanowień Kongresu FINA w Melbourne jest uchwała o zatwierdzaniu rekordów świata. Rekordy będą wówczas uznawane i zatwierdzane o ile zostaną ustanowione w pływalniach 50 m lub 55 y.

Przy pływaniu stylem klasycznym dozwolony zostaje tylko jeden ruch pod wodą po starcie i nawrocie. Tym samym zostało zabronione pływanie pod wodą. Zaostrzono wymagania dotyczące symetrii ruchów.

Niedozwolone są również ruchy rąk pod wodą w pływaniu motylkiem podczas zmiany z pływania delfinem na pływanie motylkiem.

Zabrania się również przy starcie w stylu grzbietowym wysuwania stóp ponad wodę. Całe stopy muszą znajdować się poniżej powierzchni wody.

PRENUMERUJCIE I ROZPOWSZECHNIAJCIE NASZE PISMO

Listy od czytelników i przedruki niektórych naszych artykułów w zagranicznych pismach świadczą wprawdzie o wzroście zainteresowania naszym pismem, jednak najlepszą rękojmią jego poczytności powinien być stały wzrost nakładu. Niestety tak jeszcze nie jest. Procent zwrotów został wprawdzie zahamowany i ustabilizowany, ale jest on jednak za duży. Dlatego też jeszcze raz apelujemy do wszystkich czytelników o zaprenumerowanie pisma, gdyż tylko wzrost prenumeratorów może nam zapewnić utrzymywanie naszego miesięcznika.

W akcji zyskiwania prenumeratorów idziemy na ściślejszą niż dotychczas współpracę z terenowymi ogniwami organizacyjnymi jakimi są w dotychczasowej nomenklaturze sekcje pływania WKKF lub Okręgowe Związki i kluby. Szczególnie liczymy tu na pomoc naszych ofiarnie pracujących działaczy i trenerów, że w akcji rozpowszechniania pisma odegrają najważniejszą rolę.

Na ostatnim kolegium redakcyjnym postanowiliśmy również rozszerzyć informację terenową i dlatego też apelujemy: kto chce zostać naszym korespondentem niech pisze do nas. Postanowiliśmy rozszerzyć informację z krajowych zawodów pływackich. Ambicją naszą będzie zamieszczać wyniki ze wszystkich zawodów rozegranych w kraju, których sprawozdania będą nadesłane na adres: Polski Związek Pływacki, Warszawa, Aleja Róż 7.

Zamieszczać będziemy również okresowe tabele 10 najlepszych wyników danego okręgu (kwartalne, półroczne) na basenach 25 i 50 m z tym, że rezultaty uzyskane na 50 m pływalni należy zaznaczyć znakiem x.

Liczymy więc na Was, prenumerujcie i piszcie do swojego pisma.

KOLEGIUM REDAKCYJNE

Jeszcze o masażu

W MEDYCYNIE masaż sportowy zwany jest także masażem przygotowawczym. W masażu sportowym używane są różne chwyty, które sprowadzają się do gładzenia, ugniatania mięśni, do rozluźniania ich za pomocą wstrząsów. Klaskania ciała wierzchem dłoni, różnego rodzaju uderzanie kantem dłoni, a więc sposoby masażu bardzo lubiane przez trenerów i zawodników w boksie, czy kolarstwie, są w masażu sportowym niewskazane. Ogólnie przyjął się w sporcie typ masażu fińskiego, który polega na intensywnym ugniataniu mięśni kciukami. Gładzenie mięśni musi być dokładne, są długie, miękkie ruchy gładzące. (Szybkie ruchy masażysty wpływają zwykle ujemnie na jakość wykonywanego zabiegu).

Ten rodzaj masażu nadaje się doskonale do wykonywania automasażu. Niewątpliwie masaż wykonany przez doświadczonego fachowca będzie zawsze skuteczniejszy od automasażu, jak już jednak powiedzieliśmy w poprzednich artykułach — nie zawsze mamy dobrego masażystę do dyspozycji.

Masaż sportowy (gładzenie i ugniatanie mięśni) wykonujemy nacierając uprzednio ciało oliwą, względnie za pomocą talku lub mydła. Ponieważ pływacy będą wykonywać automasaż w pobliżu basenu, zalecamy zimą, na basenach krytych oraz latem na otwartych, gdzie znajdują się ciepłe prysznice — stosowanie mydła. Natomiast na basenach otwartych, gdzie brak jest ciepłych pryszniców zalecamy stosowanie olejków roślinnych.

Masaż wykonujemy oczywiście po treningu, a nie przed rozpoczęciem ćwiczeń. Z braku masażysty klubowego zawodnicy mogą masować się wzajemnie, względnie stosować automasaż. W zależności od potrzeb, można sobie ustalić nasilenie masażu. Pływakowi w zasadzie wystarczy trochę silniejszy masaż mięśni nóg i ramion oraz lżejsze gładzenie mięśni grzbietu, brzucha i karku. Ogólne reguły przy masażu brzmią:

a) należy rozpoczynać masaż od gładzenia nóg, następnie mięśni brzucha, płatów piersiowych, rąk, ramion, grzbietu, karku;

b) rozpoczynamy masaż zawsze od prawej nogi, następnie dopiero lewej, to samo dotyczy rąk i torsu, najpierw masujemy lewą ręką, następnie dopiero prawą;

c) gładzimy mięśnie zawsze w kierunku serca, a nie odwrotnie. To znaczy przy masażu nóg rozpoczynamy od stóp, wykonujemy ruchy gładzące w górę, nigdy odwrotnie. Przy masażu mięśni brzusznych wykonujemy ruchy koliste od lewej, w prawo (jak wskazówki zegara);

d) do automasażu przystępujemy dopiero wtedy gdy byliśmy już uprzednio częściej masowani przez doświadczonego masażystę i wiemy jak powinny wyglądać poszczególne chwyty, względnie jeżeli uprzednio wykonaliśmy automasaż pod nadzorem doświadczonego trenera lub masażysty;

Masaż pływaka po treningu nie powinien trwać dłużej niż 10—15 minut. Jedynie w wypadkach, gdy odczuwamy ból mięśni wywołany zbyt intensywnymi ćwiczeniami, przystępujemy do dokładnego 45 minutowego masażu.

W następnym artykule podamy szczegółowy opis automasażu wszystkich mięśni. Dzisiaj podsumujemy wszystkie spostrzeżenia i wnioski wypływające z doświadczeń prof. Strassenkowa:

1) Ogólny masaż o średnim nasileniu, którego wykonanie trwa około 45—50 minut, nie może być w żadnym wypadku przeprowadzony przed treningiem lub zawodami, ani też w czasie trwania zawodów.

2) Tego rodzaju masaż można stosować co najmniej na 6—8 godzin przed rozpoczęciem zawodów lub treningu. Masaż przeprowadzony wczesnym rankiem wywrze dodatni wpływ na zawodnika, jeżeli będzie on startował w zawodach dopiero wieczorem. Lekki, dziesięciominutowy masaż jest dopuszczalny tuż przed rozpoczęciem ćwiczeń, jednak zawodnik musi być na to przygotowany, a wysiłek winien być krótkotrwały.

3) Bardzo korzystny jest lekki, krótkotrwały masaż zastosowany w przerwach pomiędzy poszczególnymi startami w tym samym dniu zawodów.

4) Dziesięciominutowy masaż usuwa nie tylko zmęczenie wywołane ćwiczeniami i zapewnia tę samą wydolność co poprzednio, lecz nawet zwiększa zdolność do wzmożonego wysiłku.

5) Jeżeli zastosujemy 10—minutowy masaż u zmęczonego wysiłkiem pływaka i po masażu zarządzimy odpoczynek bierny, wynik masażu będzie negatywny, to znaczy: sportowiec nie odzyska swojej uprzedniej zdolności do wykonania wysiłku, a raczej wystąpią symptomy większego osłabienia. Natomiast bezpośrednie przystąpienie po masażu do startu wykaże zwiększenie wydolności zawodnika.

6) Lekki masaż w przerwach pomiędzy poszczególnymi biegami należy stosować bezpośrednio przed następnym startem, ponieważ odpoczynek bierny przed startem zniweluje korzyści masażu.

7) Przy katarze mięśni wywołanym zbyt intensywnymi ćwiczeniami, (zwłaszcza na początku sezonu przygotowawczego), stosuje się masaż 45 lub 50—minutowy. Tego rodzaju masaż usuwa bóle mięśni bardzo szybko.

8) Przy zimnej pogodzie należy w przerwach treningowych, oraz w czasie zawodów rozgrzewać pływaków energicznym masowaniem skóry za pomocą kąpielowego ręcznika, lub samymi dłońmi.

9) Masaż działa przede wszystkim na system nerwowy, dlatego nasilenie masażu winno być stosowane zawsze indywidualnie do charakteru danego zawodnika.

Opracował J. NOGAJ

Planowanie treningu skoczka

SKOKI DO WODY są piękną, ale i trudną konkurencją sportową. Zwróćmy uwagę na to, że skoki do wody stanowią dyscyplinę sportu, której technika jest oparta na nawykach ruchowych zupełnie odrębnych od tych, z jakimi można się było spotkać przed treningiem. Nawyki te daleko odbiegają od naturalnych form ruchu jak bieg, skok czy rzut. Do tych konkurencji, w których występują wymienione elementy, przystępuje się z pewnymi gotowymi umiejętnościami, podczas gdy skoki rozpoczyna się zawsze od najprostszych elementów, które nieraz trzeba długo przyswajać. Jest rzeczą zrozumiałą, że zdobyte trudną drogą, nowe umiejętności ruchowe łatwo ulegają zanikowi. Niekiedy więc krótka przerwa w treningu może zniweczyć pracę długiego okresu. Stąd wypływa konieczność systematycznego i całorocznego treningu.

Układ całorocznego planu treningowego uzależniony jest przede wszystkim od poziomu ćwiczących. Istotą treningu początkujących jest ćwiczenie nowych elementów technicznych, nowych skoków, wyrabianie odwagi, estetyki ruchu oraz doskonalenie nabytych już umiejętności. Trening zawodników zaawansowanych polega na utrwalaniu opanowanego programu skoków, na doskonaleniu pewnych elementów technicznych, a w mniejszym stopniu na ćwiczeniu nowych skoków.

Plan treningu dla początkujących opieramy na stopniowym zdobywaniu klas sportowych. Materiał ćwiczebny należy tak rozkładać, by w określonym czasie zawodnicy mogli opanować skoki, które pozwolą przystąpić do zdobywania odpowiednich klas.

Na zupełnie innych podstawach opieramy planowanie treningu dla zaawansowanych. Zawodników tych oczekują poważne starty jak — mistrzostwa krajowe, zawody czy turnieje międzynarodowe. Do każdego startu zawodnicy muszą być odpowiednio przygotowani. Wysokiej „formy" sportowej nie można utrzymać cały rok. Tak olbrzymi wysiłek przerasta możliwości organizmu ludzkiego. Prawidłowe funkcjonowanie organizmu wymaga zachowania równowagi między wzmożoną czynnością a spokojem, między wysiłkiem fizycznym a odpowiednim wypoczynkiem. Po sezonie bogatym w starty musi też nastąpić okres poświęcony na wypoczynek.

Stąd wynika konieczność okresowego planowania w całorocznym treningu. Tzn. plan treningu musi uwzględnić zgodnie z powyższymi wymaganiami — odpowiednie okresy przejściowe (między zasadniczymi okresami treningu i startów) poświęcone na odpowiedni odpoczynek.

Zgodnie z tym co powiedzieliśmy wyżej trening rozbijemy na dwa sezony, zimowy i letni. Podział ten wynika z odmiennych warunków treningowych w tych okresach (basen kryty i otwarty) oraz z nasilenia startów w okresie zimowym i letnim. W każdym sezonie wyraźniej wyróżniamy dalej dwa okresy: początkowy albo przygotowawczy i właściwy tj. okres startów, oczywiście nie ma granicy między tymi okresami. Inaczej będą prowadzone zajęcia treningowe u progu sezonu, a inaczej w okresie startów. Na początku sezonu uwaga powinna być skupiona na rozwijaniu sprawności fizycznej, eliminowaniu posiadanych wad, na doskonaleniu wszystkich elementów technicznych skoku i wreszcie na stopniowym przygotowywaniu oraz ćwiczeniu skoków nowych.

W związku z powyższym należy dużo skakać z trampoliny 1-metrowej i z tej wysokości zaczynać wszystkie skoki. Należy też wykonywać dużo skoków podstawowych, zwracając szczególną uwagę na wejście do wody, odbicie z miejsca i z rozbiegu itd.

W omawianym okresie skoki programowe muszą być opanowane przynajmniej w stopniu dostatecznym. W okres właściwy wchodzi zawodnik z gotowym programem skoków, który wymagać będzie tylko doskonalenia.

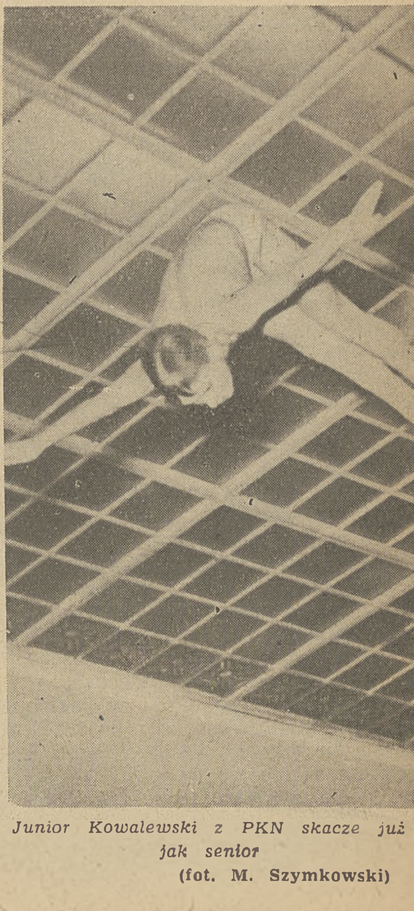
Zawody są najlepszym sprawdzianem przygotowania skoczka i bardzo skutecznym środkiem szkoleniowym. Przed poważnymi startami (mistrzostwa kraju, spotkania międzynarodowe itp.), zawodnik powinien mieć okazję startować w zawodach o mniejszym znaczeniu. Chodzi tu o przygotowanie zawodnika również do wysiłku psychicznego. Stany emocjonalne towarzyszące atmosferze zawodów mogą niekiedy ujemnie wpływać na zawodnika. Znane są wypadki załamywania się w czasie zawodów zawodników doskonale przygotowanych. Uodpornienie zawodnika na tego rodzaju wpływ w czasie startów jest bardzo ważnym zadaniem w omawianym okresie treningowym.

Trzeba tu dodać, że nie ma sprzeczności między wysuniętą na początku artykułu zasadą całorocznego treningu i koniecznością systematycznego treningu, a podziałem roku na okresy treningowe i okresy przejściowe czy wypoczynkowe. Okres przejściowy powinien być traktowany indywidualnie. Zawodnik w tym czasie może całkowicie przerwać trening, lub znacznie obniżyć jego nasilenie. Dlatego linia na wykresie jest w tym okresie przerwana, ponieważ u różnych zawodników może różnie przebiegać. W każdym razie nie można dopuścić do całkowitego spadku formy, którą na wykresie obrazuje linia dolna.

W sezonie letnim (na wykresie) „linia formy" przebiega nieco wyżej w porównaniu z zimowym. Sezon ten jest bowiem najważniejszy. gdyż w tym czasie odbywają się głównie imprezy sportów wodnych, a więc i skoków do wody. Okres ten wymaga więc najwyższej formy. Toteż można trening zimowy potraktować jako przygotowanie do intensywnego okresu startów — letniego.

Jest rzeczą zrozumiałą, że podane powyżej podstawowe założenia planowania nie wyczerpują do końca sprawy racjonalnego treningu. Chodziło tu głównie o wysunięcie pewnych, ale zasadniczych wytycznych, które mogą być pożyteczne dla zawodników i trenerów. Nie podajemy też bardziej szczegółowego podziału okresów treningowych na miesiące (oprócz przykładu na wykresie), gdyż w stosunku do człowieka a tym bardziej do różnych warunków środowiskowych, nie da się zastosować sztywnych schematów.

J. MALARECKI



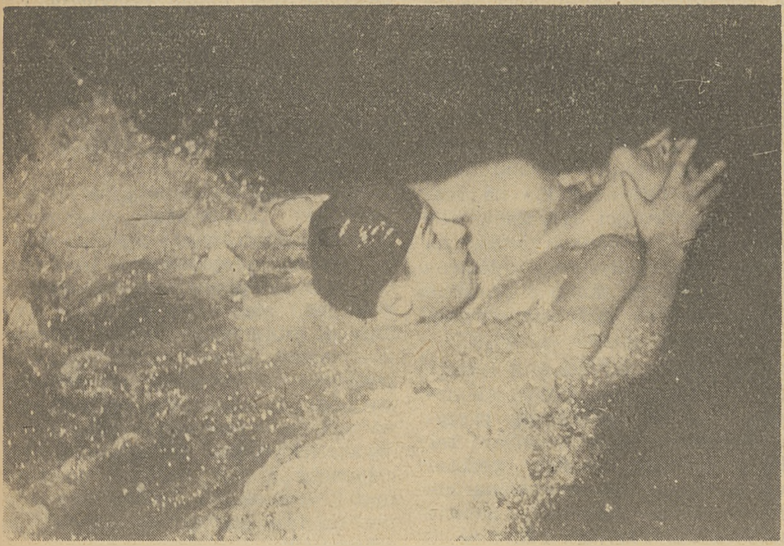
Junior Kowalewski z PKN skacze już jak senior
(fot. M. Szymkowski)

O ratownictwie wod

ZAGADNIENIE ratownictwa wodnego w Polsce — przed wojną i obecnie — było i jest pojęciem, które nie może znaleźć praktycznego zastosowania w naszym życiu. A przecież wieloletnie zaniedbania na tym odcinku pociągają za sobą rokrocznie setki ofiar ludzkich. Nie mamy wprawdzie szczegółowych danych statystycznych niemniej jednak, opierając się choćby na bieżącej obserwacji wypadków zatonięć na wodach otwartych i wszelkiego rodzaju kąpieliskach, stwierdzić należy, że w Polsce w tragiczny sposób ginie rokrocznie kilkuset ludzi, w ogromnej większości ludzi młodych w pełni sił, stanowiących najcenniejszy materiał ludzki, jakim dysponuje nasz kraj.

Bliższa analiza wypadków zatonięć wskazuje, że ofiarami tych wypadków stają się nie tylko ludzie nieumiejący pływać, lecz także i osoby spieszące tonącym z pomocą. Posiadają one wprawdzie opanowaną umiejętność pływania, ale nie mają żadnego przygotowania zarówno teoretycznego jak i praktycznego z zakresu ratownictwa, co w konsekwencji powoduje, że i one stają się ofiarami.

Ratownictwo wodne jest najtrudniejszą i równocześnie najzaszczytniejszą umiejętnością pływacką, opanowanie której wymaga gruntownego przygotowania. Trzeba umieć „podejść" do tonącego, w zależności od warunków w jakich wypadek ma miejsce tzn. w rzece, w stawie czy w jeziorze. Inaczej bowiem ratuje się tonącego w rzece, gdzie ratownik musi przeciwstawić się ewentualnie występującym wirom wzgl. zaroślom wodnym, utrudniającym w poważnym stopniu akcję ratowniczą, inaczej zaś na jeziorach lub innego rodzaju wodach zamkniętych, gdzie momenty te już występują. Nie na tym jednak kończy się rola ratownika (tzn. na wyciągnięciu z wody nieprzytomnego topielca), gdyż z chwilą wyciągnięcia nieprzytomnego na brzeg staje przed ratownikiem nowe zadanie — przeprowadzenia dalszej akcji ratowniczej — przywrócenia do życia ofiary wypadku przez stosowanie sztucznego oddychania oraz innych zabiegów medycznych.



Jeden z chwytów oswobadzający w ratownictwie
fot. M. Szymkowski

Jak widać opanowanie umiejętności ratownictwa wymaga od każdego kandydata na ratownika przeprowadzenia gruntownego szkolenia teoretycznego w zakresie techniki ratowania, zarówno w wodzie, jak i na lądzie (po wydobyciu topielca na brzeg), oraz przede wszystkim dużego opanowania psychicznego, równowagi, zdecydowania, umiejętności pływania i doskonałego oswojenia z wodą. Postawienie ratownictwa na właściwym poziomie wymagać będzie od nas — działaczy pływackich trenerów i instruktorów przeprowadzenia dalszej akcji ratowniczej szerokiej akcji uświadamiającej oraz szkoleniowej. Trzeba obiektywnie stwierdzić, że rozpocząć musimy pracę od podstaw, ponieważ na tym odcinku prawie nic nie robiliśmy dotychczas.

Rozwiązania szukać należy nie tylko na szczeblu GKKF i pionów sportowych — gdyż nie będą one w stanie zrobić na tym odcinku wszystkiego. Do ścisłej współpracy należy wciągnąć Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Oświaty, Ministerstwo Szkół Wyższych, oraz przede wszystkim Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i aparat Rad Narodowych, które do akcji tej winny zmobilizować szerokie masy społeczeństwa.

Tylko taka wspólna akcja — oparta na świadomej i ścisłej współpracy całego społeczeństwa — może dać pozytywne wyniki i pozwolić na rozwiązanie u nas zagadnienia ratownictwa.

Osiągnięcie tego celu będzie możliwe przez:

- **Wydawanie przez władze administracyjne dalszych rygorystycznych zarządzeń** prewencyj-

Holowanie tonącego — ratownik płynie na plecach
fot. M. Szymkowski



...ym po raz pierwszy

nych i profilaktycznych — pod rygorem surowych sankcji karnych (mandatów administracyjnych) — kąpieli i uprawiania sportów wodnych w miejscach niedozwolonych, wzgl. w zaimprowizowanych doraźnie kąpieliskach, na których nie zorganizowano należycie służby ratowniczej.

które mogłyby służyć do elementarnej nauki pływania, prowadzonej przez odpowiednio wyszkolonych instruktorów, objeżdżających szkoły. Nauka pływania w szkołach wiejskich może być prowadzona w formie turnusowych kursów pływackich. Można tu wykorzystać doświadczenia z zagranicy, gdzie

celu rzeki, a nawet strumyki. Oczywiście takie sztuczne zbiorniki powinny być odpowiednio zabezpieczone, odgrodzone i utrzymane higienicznie.

Rozbudowę i budowę w ramach planu pięcioletniego nowych basenów pływackich i kąpielisk, które mogłyby pokryć zapotrzebowanie ludności miast i wsi — a przede wszystkim zapewniły wszystkim szkołom korzystanie z nich w pewnych ściśle określonych godzinach objętych ogólnym planem zajęć.

Przeprowadzenie w społeczeństwie odpowiedniej akcji propagandowej popularyzacji nauki pływania. Trzeba przekonać wreszcie społeczeństwo, że pływanie jest jedną z podstawowych umiejętności człowieka, równie naturalną jak np. chodzenie. Należy tego dokonać w drodze odpowiednich publikacji, pogadanek, filmów propagujących poglądowo konieczność opanowania przez człowieka umiejętności pływania, afiszów itp. Trzeba wreszcie skończyć z traktowaniem pływania wyłącznie jako gałęzi sportu, gdyż pływanie winno wchodzić w program elementarnego i podstawowego wykształcenia, jakie otrzymuje każdy obywatel.

(dokończenie na str. 12)



Ten sposób holowania tonącego jest bardzo wygodny
fot. M. Szymkowski

Roztoczenie przez administrację publiczną konkretnie przez M.O. należytego dozoru ciągłego nad różnymi wodami, szczególnie w rejonie wielkich miast (rzeki, jeziora, stawy, glinianki, piaskownie). Do patrolowania tych miejsc należy wciągnąć aktyw społeczny.

Przeprowadzanie przez szkoły podstawowe i średnie szerokiej akcji uświadamiającej niebezpieczeństwo kąpieli w miejscach zabronionych przez władze administracyjne oraz mobilizowanie młodzieży starszej zorganizowanej we wszelkiego rodzaju organizacjach młodzieżowych do przyjścia z pomocą organom M.O.

Wprowadzenie stopniowo obowiązku nauki pływania w szkołach wszystkich szczebli w ramach zajęć w.f. Zdaję sobie sprawę, że specjalna trudność wystąpi tutaj na wsi, a szczególnie w tych miejscowościach, w których nie ma wody: jezior, stawów, rzek, sadzawek itp. jak np. Jura Krakowsko-Wieluńska, Lubelszczyzna i częściowo Kielecczyzna. Nad zagadnieniem tym należałoby się poważnie zastanowić i znaleźć jakieś rozwiązanie np. w postaci zbudowania prowizorycznych sztucznych zbiorników wodnych o minimalnej głębokości ca 70—100 cm

buduje się rozmaitego rodzaju sztuczne a niezbyt głębokie zbiorniki wodne, wykorzystując do tego

I tak można chwycić tonącego do holowania. Na naszym zdjęciu chwyt nie jest poprawny — tonący jest zbyt wynurzony z wody.
fot. M. Szymkowski



Tadeusz Makowski

Z dziejów piłki wodnej w Polsce (III)

POZIOM piłki wodnej w Polsce wyraźnie się poprawił, toteż kierownictwo PZP w 1933 r. liczyło się poważnie z możliwościami osiągnięcia dobrego wyniku w spotkaniu z Czechosłowacją bez Makowskiego i Matysiaka (służba wojskowa), ale w silnym składzie z Porańskim (bramka), Scholzem i Kratochwilą (obrona), Karliczkiem I (pomoc) Bocheńskim. Schwaenem i J. Rittermanem (atak). Drużyna nasza przegrywa wprawdzie spotkanie, ale uzyskuje dość korzystny wynik 1:4 (0:3). Mecz był bardzo dobry. Pierwsze właściwie międzynarodowe spotkanie w kraju na dobrym poziomie taktycznym i technicznym.

Jak się później okazało było to jedyne dobre spotkanie międzypaństwowe na przestrzeni lat 1932, 1933 i 1934. Komisja Sportowa PZP nie wykorzystała wspomnianego okresu na podciągnięcie wzwyż poziomu dość już dobrej drużyny reprezentacyjnej przez stałe i częste kontakty z zespołami zagranicznymi.

ROK 1934. Odbyły się tylko rozgrywki o mistrzostwo Polski, przy pewnych zmianach w przepisach piłki wodnej wprowadzonych przez FINA w dn. 1 stycznia 1934 r. Turniej ligowy tego roku był wyjątkowo ciekawy. Prowadzenie w tabeli ligowej ciągle ulegało zmianie. Spotkania charakteryzowała zacięta walka prawie o każdy punkt. Wyjątkowo dużo było wyników remisowych.

Ostatecznie tabela ligowa ukształtowała się w sposób następujący:

1) **EKS (Katowice) pkt. 11 st. br. 23:10.**
2) **AZS (Warszawa) pkt. 9 st. br. 18:13.**
3) **Makkabi (Kraków) pkt. 9 st. br. 15:11.**
4) **Cracovia (Kraków) pkt. 7 st. br. 14:19.**
5) **Legia (Warszawa) pkt. 4 st. br. 10:27.**

AZS warszawski znów uzyskał przewagę nad stałym rywalem drużyną Makkabi-Kraków. Drużyna AZS-u mimo, że nie zdobyła dotychczas tytułu mistrza Polski, to po 10 latach w bilansie bramek zdobytych i straconych wykazała przewagę nad drużyną krakowską. Obie drużyny straciły po 143 bramki, a uzyskały: AZS 198. Makkabi 195.

Był to już zmierzch drużyny krakowskiej. Drużyna AZS natomiast osiągnie, jak się później okaże, szczyt swej formy w r. 1939, kiedy to niemal cała drużyna (bez Leszka Rouperta) weszła w skład reprezentacji krajowej.

ROK 1935 i lata następne były już dość bogate w spotkania waterpolowe. W 1935 r. przyjeżdża do kraju drużyna węgierska (BEC Budapeszt) z Raykim i Vertessym na czele. Objeżdża ona niemal całą Polskę, popularyzując dobrą grę w piłkę wodną. Wyniki spotkań były różne.

W Krakowie drużyna kombinowana krakowsko-śląska uzyskuje z Węgrami wynik remisowy 2:2 (1:1). Skład drużyny polskiej: Porański, Soldinger, Scholz, Karliczek I, Schwaen, Ritterman II i Karliczek II. W Andrychowie rewanż tych samych drużyn kończy się wynikiem 6:1 (3:0) dla gości. Za nieudane spotkanie należy uważać mecz pomiędzy Węgrami a EKS-em zakończony klęską katowiczan 12:1.

Serię spotkań z Węgrami kończy oficjalny mecz w Warszawie podczas międzynarodowych zawodów pływackich 31.VIII.1935 r. Węgrzy wystąpili w składzie: Dugar, Csepela, Hallasi, Lengyel, Vertessy, Rayki i Nemet. Polska: Jastrzębski, Karliczek II, Soldinger, Makowski, Schwaen, Jankowski, Karliczek I. Wynik ostateczny spotkania 5:0 (3:0) dla Węgrów. Drużyna polska mimo, iż lepiej pływała, wygrała bowiem sztafetę drużyny piłki wodnej 7x50 dow., to specjalnie w czasie tego meczu wykazała wyraźne braki strzałowe. Wszystkie pozycje wyrobione przez tyły naszej drużyny marnowane były impotencją strzałową ataku.

W lipcu tego roku w Ciechocinku w ramach spotkania pływackiego pomiędzy akademikami z Berlina i AZS-em warszawskim odbył się mecz piłki wodnej, który po bardzo pięknej, stojącej na wysokim poziomie taktycznym i technicznym grze, zakończył się zwycięstwem drużyny polskiej w stosunku 1:0 (0:0). AZS wystąpił w składzie: Jastrzębski, Karpiński, Baranowski, Makowski, Zubowicz, Bocheński i Gumkowski. W drużynie niemieckiej wystąpiło dwu tak zwanych „olimpijczyków" Krug i Beier. Ten ostatni wchodził w skład drużyny niemieckiej piłki wodnej na Olimpiadzie w Berlinie w r. 1936.

I jeszcze jeden dobry wynik w spotkaniu międzynarodowym w r. 1935 uzyskała reprezentacja Krakowa z reprezentacją Gliwic (mistrz wschodnich Niemiec). Kraków mecz wprawdzie przegrał, ale wynik brzmiał tylko 3:2, do przerwy 1:1. Dopiero w ostatnich sekundach gry udało się Niemcom wy-



Csipi Rayky — węgierski trener polskich waterpolistów w latach 1936—38.
fot. T. Makowski

równać i strzelić zwycięską bramkę. Zespół krakowski zagrał w składzie: Porański, Trytko, Ritterman I, Kot, Grubental, Ritterman II i Szelest.

Ze spotkań krajowych na wyróżnienie zasługuje mecz pomiędzy Śląskiem a Krakowem, zakończony zwycięstwem Ślązaków 2:0 oraz rozegrany turniej błyskawiczny piłki wodnej w Katowicach zakończony w następującej kolejności: 1) EKS, 2) TPGN, 3) BBSV, 4) Pogoń katowicka.

Bogaty w spotkanie sezon 1935 r. kończą ostatnie mecze ligi piłki wodnej o mistrzostwo Polski przynosząc ostatecznie następującą klasyfikację:

1) **EKS — 14 pkt.,**
2) **AZS — 12 pkt.,**
3) **Makkabi — 8 pkt.,**
4) **Hakoah — 4 pkt.,**
5) **Cracovia — 2 pkt.**

ROK 1936 był dla polskiej piłki wodnej rokiem spotkań zimowych. Były to pierwsze spotkania na basenach krytych. Zaczęło się od przyjazdu w marcu do Polski znanego nam już mistrza wschodnich Niemiec — drużyny gliwickiej. Na Śląsku spotkanie z gośćmi rozegrała kombinowana drużyna polska, składająca się z graczy EKS i AZS-u. Do przerwy grał sam EKS i wynik brzmiał 4:1 dla Niemców. Po przerwie drużyna polska zagrała w składzie: Jastrzębski (AZS), Karpiński (AZS), Schwaen (EKS), Makowski (AZS), Karliczek (EKS), Jankowski (EKS) oraz Gumkowski (AZS) i chociaż mecz przegrała, ale wynik końcowy był 8:4.

W Łodzi na basenie YMCA z drużyna niemiecką zagrał zespół polski w składzie: Jastrzębski, Gumkowski, Karpiński, Zubowicz i Makowski. Spotkanie zakończyło się wynikiem 6:2 (3:1) dla Niemców.

W kwietniu podczas oficjalnego spotkania pływackiego Austria — Polska na pływalni w Wiedniu rozegrano mecz piłki wodnej, który zakończył się sromotną klęską drużyny polskiej 12:2 (5:1).

Polska wystąpiła w składzie: Jastrzębski (AZS). Karpiński (AZS), Scholz (EKS), Makowski (AZS), Karliczek (EKS), Bocheński (AZS), Schwaen (EKS) i rez. Gumkowski (AZS).

Wyjątkowo słabo zagrał Bocheński i gracze niemieckiej drużyny EKS, którzy tym razem zagrali bez specjalnej ambicji. Główną przyczyną naszej porażki było jednak to, że Polska rozegrała po raz pierwszy międzypańtswowe spotkanie w pełnym składzie i to na basenie zimowym. Trzeba tu przypomnieć, że w tym czasie Austria należała do czołówki europejskiej.

W maju z tytułu rewanżu, akademicka drużyna polska wyjechała do Berlina, gdzie rozegrała dwa spotkania z reprezentacją Uniwersytetu Berlińskiego. Oba spotkania akademicy warszawscy przegrali w stosunku 5:6 i 1:3. Należy jednak podkreślić tendencyjne i niewłaściwe sędziowanie przez gospodarzy obu meczów. Polscy akademicy wystąpili w składzie: Jastrzębski, Kratochwila, Karpiński, Makowski, Zubowicz i Gumkowski.

W sezonie letnim czekało naszych waterpolistów tylko jedno spotkanie z Austrią w Warszawie. Przed meczem odbyło się po raz pierwszy krótkie zgrupowanie zespołu reprezentacyjnego w Katowicach dla dokładniejszego przygotowania i zgrania. W końcu sierpnia odbył się mecz oficjalny. Polska w składzie — Jastrzębski, Karpiński, Schwaen, Makowski, Karliczek I, Jankowski i Gumkowski znów przegrała i to 0:4, a w drugim spotkaniu — towarzyskim — 1:5 (0:5).

Znów powtarza się dla nikogo niezrozumiała „dziwna gra" zawodników EKS, którzy przejawiają tak w jednym, jak i w drugim meczu impotencję strzałową i brak koordynacji w grze zespołowej.

Liga piłki wodnej nie przyniosła w 1936 r. żadnych sensacji i miała przebieg podobny do lat poprzednich. Końcowa kolejność drużyn w tabeli: **1) EKS, 2) AZS, 3) Makkabi, 4) Hakoah** i **5) Legia.**

Z ciekawych spotkań to mecze AZS — EKS. Pierwszy, na Śląsku „azetasiacy" przegrail 1:11, grając w szóstkę bez Karpińskiego, który uległ małemu

wypadkowi. Drugie w Warszawie zakończyło się wynikiem remisowym 1:1. AZS prowadził 1:0 i dopiero dosłownie w ostatnich sekundach EKS wyrównał, odbierając tym szanse AZS-u na zdobycie mistrzostwa Polski.

Na miejsce spadającej Legii weszła młoda, dobrze zapowiadająca się na przyszłość, drużyna Zakładów Ostrowieckich — KSZO.

ROK 1937. Liga Piłki Wodnej ma przebieg normalny. Mistrzostwo znów zdobywa **EKS**, wicemistrzostwo **AZS**, dalsze miejsca zajmują **Hakoah**, **Makkabi** i **KSZO**. Z Ligi spada KSZO a wchodzi młoda drużyna śląska — Giszowiec. I znów jedno z ciekawszych spotkań ligowych to mecz EKS — AZS w Katowicach. Spotkanie po bardzo ładnej i ciekawej grze obu drużyn rozstrzyga na swoją korzyść znajdująca się w szczytowej formie drużyna EKS, wygrywając 5:2 (2:1).

Poza tym odbyło się znów kilka spotkań międzynarodowych na basenach krytych. W kwietniu akademicy warszawscy sprowadzają do Polski studencką reprezentację Belgii. Rozgrywają z nimi spotkanie pływackie i mecz piłki wodnej na pływalni YMCA. W pływaniu Belgowie przegrali, w piłce wodnej zaś nie zgodzili się na grę w zespołach 5-osobowych (zbyt mały basen) i wygrali w stosunku 7:1. Polacy wystąpili z rezerwowym bramkarzem, który zawinił cztery bramki.

W kwietniu przybyła też do nas drużyna węgierska BSE (Budapeszt) z olimpijczykami Raykim i Sarosim na czele. We Lwowie Węgrzy wygrali z reprezentacją miasta 17:0, w Krakowie 14:1, a w Warszawie tylko 5:1. W reprezentacji Warszawy zagrali; Jastrzębski, Konarek, Olszewski, Zubowicz, Makowski

W sezonie letnim drużyna polska w składzie: Jastrzebski, Jankowski, Karliczek I., Schwaen, Karpiński, Gumkowski i Bocheński wyjechała na Węgry gdzie rozegrała kilka spotkań w pływaniu i w piłce wodnej.

W Kecskemecie. Polacy przegrali z reprezentacją tego miasta (grał Rayki i Vertessy) 4:5, a w Szegedzie z drużyną SUE (Szegedy Uszo Egylek) 0:6. Na wyróżnienie w tych spotkaniach z naszej strony zasługują: Jastrzębski i Karliczek I. Ostatnie spotkanie na Węgrzech z drużyną BSE (znów z Raykim i Vertessy) przegrali nasi waterpoliści 2:13 (0:7). Obie bramki dla Polski strzelił Karpiński. Na usprawiedliwienie tych porażek należy wspomnieć. że Węgrzy byli już potęgą w piłce wodnej na skalę światową.

ROK 1938 przynosi pewne zmiany w układzie sił. Z areny polskiej piłki wodnej zaczyna schodzić niemiecko śląska drużyna EKS z Katowic, głównie z powodu ucieczek jej graczy poza kordon graniczny. Na czoło wysuwa się natomiast nowozorganizowana drużyna śląska K. S. Giszowiec.

Mistrzostwa Polski w piłce wodnej na rok 1938 zasłużenie zdobywa śląska drużyna z Giszowca w składzie: Bochenek, Haller, Szczepański, Skowronek, Kulawik, Madej i Jędrysek. Drugie miejsce zajmuje „etatowy" wicemistrz Polski drużyna warszawskiego AZS. W sezonie ligowym tego roku drużyna AZS była stale zdekompletowana przez częste powoływanie jej zawodników na kilkutygodniowe ćwiczenia wojskowe. Trzecie miejsce zajmuje EKS, czwarte KSZO z Ostrowca a piąte Hakoah z Bielska. Ciekawsze spotkania stojące na dobrym poziomie to: AZS — Giszowiec 2:2 (2:1), Giszowiec — EKS 3:1, AZS — EKS 2:0.

W roku 1938 odbyło się pierwsze spotkanie pływackie Polski z Finlandią, podczas którego rozegrano dwa mecze w piłce wodnej.

Pierwszy Warszawa — Helsinki zakończył się wynikiem remisowym 2:2 (1:2). Warszawa zagrała w składzie, Jastrzębski, Karpiński, Kossowski, Bojowy, Iwanow i Zubowicz. Na wyróżnienie zasługuje świeży gracz warszawskiego AZS — Jurek Iwanow emigrant polski z Grecji, który był promotorem wszystkich akcji drużyny polskiej.

Drugi, oficjalny Polska — Finlandia zakończył się też wynikiem remisowym 2:2 (2:0). Tym razem zespół polski — Zakrzewski, Haller, Karpiński, Jędrysek, Iwanow, Jankowski i Szczepański — prowadził do przerwy 2:0 i Finom udało się zremisować tylko dzięki błędnej, defensywnej taktyce Polaków. Nic nie pomogły tu solowe ataki Iwanowa, który znów wyróżniał się w naszym zespole.

ROK 1939. Drużyna kadry reprezentacyjnej na początku roku wyjeżdża trenować na Węgry. Na pierwszy tego rodzaju obóz zagraniczny zostali wyznaczeni: z AZS — Jastrzębski, Karpiński, Bocheński, Iwanow i Gumkowski, z Giszowca — Bochenek, Haller, Madej, Kulawik, z KSZO — Zakrzewski i Kierysz Antoni (junior) oraz z Legii juniorzy — Trzebiński i Dzięgielewski. Obóz ten spełnił tak poważną dydaktyczno-sportową rolę, że śmiało można powiedzieć iż stałby się on przełomowym punktem w dalszym rozwoju naszej piłki wodnej, gdyby nie wybuch wojny światowej.

Wszyscy uczestnicy obozu prawie przez 5 tygodni trenowali na Wyspie Św. Małgorzaty po 4 — 5 godzin dziennie razem z reprezentacyjną drużyną węgierską pod kierownictwem trenera węgierskiego Molnara. Polacy doszli do nieprzewidywanej wprost formy i kondycji, a juniorzy Kierysz, Madej czy Kulawik mogli reprezentować już barwy Polski w spotkaniach międzynarodowych. Węgrzy wyrażali się z uznaniem o postępach drużyny polskiej, a świadczyły o nich także wyniki sparingów z drużyną węgierską jak 9:4, 7:3, 8:5, (oczywiście dla Węgrów).

Po takim rozpoczęciu sezonu rozgrywki ligowe zapowiadały się ciekawie. Każda niemal drużyna miała swoich reprezentantów na obozie. Po przyjeździe do kraju przystąpiono natychmiast do rozgrywek. Niestety warunki w przededniu wybuchu drugiej wojny światowej nie można już było nazwać normalnymi. Wielu graczy powołanych zostało pod broń. Żadna z drużyn nie podchodziła do rozgrywek z takim entuzjazmem jak w latach poprzednich. Coraz więcej uwagi pochłaniały sprawy ogólnopaństwowe.

Mistrzostwa Polski w 1939 nie zostały zakończone. Do dnia 1 września tabela rozgrywek ligowych przedstawiała się następująco:

1. **Giszowiec 8 gier 13 pkt. 31:9.**
2. **AZS 7 gier 11 pkt. 31:7.**
3. **KSZO 8 gier 6 pkt. 17:13.**
4. **Legia 6 gier 6 pkt. 20:19.**
5. **EKS 7 gier 0 pkt. 3:54.**

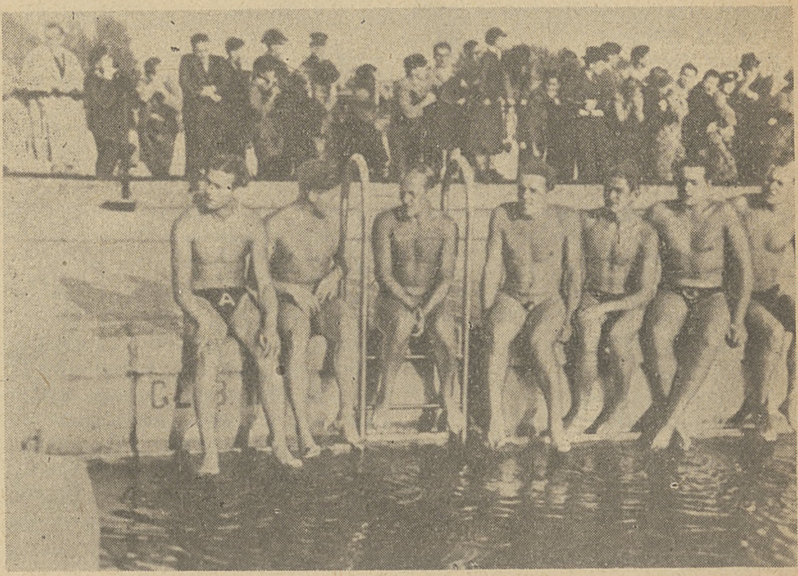
Zostały do rozegrania jeszcze spotkania: AZS — Legia i EKS — Legia, które zadecydowałyby o zdobyciu mistrzostwa Polski przez Giszowiec lub AZS warszawski i o ostatecznej kolejności drużyn w tabeli ligowej. Większe szanse na zdobycie mistrzostw tym razem miał AZS warszawski, gdyż wystarczyłoby mu wygrać zaległy mecz z Legią różnicą większą niż dwóch bramek, a to było łatwe do osiągnięcia dla akademików. Z ciekawszych spotkań ligowych tego roku należy wymienić: AZS — Legia 6:0, Giszowiec — EKS 5:1, Giszowiec — Legia 3:1, AZS — EKS 10:2, AZS — Giszowiec 3:3, oraz Legia — KSZO 3:2.

Ostatnim przed wojną spotkaniem międzynarodowym naszych waterpolistów był rewanż z Finlandią, który odbył się w Helsinkach. Mecz przegrała niestety Polska 4:6, występując w składzie nie najlepszym ale odmłodzonym: Zakrzewski, Karpiński, Hallor, Kierysz, Kulawik, Gumkowski i Jędrysek. Najlepszymi graczami ze strony polskiej byli Gumkowski i Karpiński. Pełnej reprezentacji z różnych powodów nie można było zestawić.

Wojna przeszkodziła już w rozegraniu planowanych spotkań międzypaństwowych w piłce wodnej z Włochami w Warszawie i z Jugosławią w Poznaniu.

Po wojnie niewielu kolegów z ostatniej reprezentacyjnej drużyny piłki wodnej znalazło się w kraju. Niektórzy z nich są jeszcze za granicą — Madej i Jastrzębski, a niektórzy zginęli walecznie w walce z wrogiem, jak Karpiński czy Bocheński. Jurek Iwanow był jednym z przywódców greckiego ruchu podziemnego i w walce z hitlerowskim okupantem zginął bohatersko, przynosząc wieczną chwałę i cześć sportowi polskiemu.

KONIEC



Reprezentacja Polski z 1935 r. Na zdjęciu (od lewej) — Karpiński, Karliczek I, Schwaen, Makowski, Gumkowski, Jankowski, Karliczek II, — brak bramkarza Jastrzębskiego

XVI IGRZYSKA OLIMPIJSKIE

SKOKI DO WODY

MĘŻCZYŹNI

Skoki z trampoliny (24 startujących, pierwszych 12 kwalifikuje się do skoków dowolnych).

Eliminacje		Finał	
1. Capilla (Meksyk)	— 90,24;	1. Clotworthy	— 159,60
2. Clotworthy (USA)	— 90,07;	2. Harper	— 156,23
3. Whitten (USA)	— 89,20;	3. Capilla	— 150,69
4. Brenner (ZSRR)	— 83,82;	4. Whitten	— 148,55
5. Harper (USA)	— 83,42;	5. Udałow	— 146,64
6. Udałow (ZSRR)	— 83,06;	6. Brenner	— 139,14
7. Mund (Chile)	— 80,54;	7. Mund	— 137,53
8. Gerlach (Węgry)	— 80,45;	8. Gerlach	— 136,08
9. Botella (Meksyk)	— 78,27;	9. Kozakow	— 129,34
10. Baba (Jap.)	77,77;	10. Botella	— 127,82
11. Patrick (Kanada)	— 75,64;	11. Patrick	— 127,32
12. Kozakow (ZSRR)	— 74,68;	12. Baba	— 126,87

Skoki z wieży (22 startujących)

Eliminacje		Finał	
1. Conner (USA)	— 80,20;	1. Capilla	— 152,44
2. J. Capilla (Meksyk)	— 78,68;	2. Tobian	— 152,41
3. Gerlach (Węgry)	— 77,77;	3. Conner	— 149,79
4. Tobian (USA)	— 76,77;	4. Gerlach	— 149,25
5. Brenner (ZSRR)	— 76,68;	5. Brenner	— 142,95
6. Farrel (USA)	— 75,77;	6. Farrel	— 139,12
7. A. Capilla (Meksyk)	— 74,18;	7. Siak	— 138,83
8. Czaczba (ZSRR)	— 73,02;	8. Czaczba	— 134,52
9. Siak (Węgry)	— 72,89;	9. A. Capilla	— 132,74
10. Baba (Jap.)	— 70,76;	10. Botella	—125,45
11. Mabuchi (Jap.)	— 69,76;	11. Baba	— 126,60
12. Botella (Meksyk)	— 69,15;	12. Mabuchi	— 120,20

KOBIETY

Skoki z trampoliny (17 startujących)

Eliminacje		Finał	
1. Mc Cormick (USA)	— 76,80;	1. Mc Cormick	— 142,36
2. Mc Donald (Kan.)	— 73.25;	2. Stunyo	— 125,39
3. Gilders (USA)	— 71,47;	3. Mc Donald	— 121,40
4. Stunyo (USA)	— 71,04;	4. Gilders	— 120,76
5. Czumiczewa (ZSRR)	— 65,42;	5. Czumiczewa	— 118,50
6. Tsutani (Jap.)	— 63,99;	6. Long	— 107,61
7. Long (Anglia)	— 63,23;	7. Darrigand	— 106,32
8. Hansen (Szw.)	— 62,81;	8. Tsutani	— 103,12
9. Bluwas (ZSRR)	— 62,12;	9. Hanson	— 102,19
10. Krutowa (ZSRR)	— 61,54;	10. Krutowa	— 100,34
11. Darrigand (Fr.)	— 60,48;	11. Bluwas	— 99,15
12. Baidinger (Szw.)	— 60,30;	Baidinger — nie stawiła się	

Skoki z wieży (18 startujących)

Eliminacje		Finał	
1. Myers (USA)	— 52,96;	1. Mc Cornick	— 84,85
2. Gorochowskaja (ZSRR)	— 52,64	2. Irwin	— 81,64
3. Karakasziac (ZSRR)	— 52,29;	3. Myers	— 81,58
4. Mc Cornick (USA)	— 51,28;	4. Darrigrand	— 78,80
5. Irwin (USA)	— 50,81;	5. Karakasziane	— 76,95
6. Hansson (Szwecja)	— 50,48;	6. Żigałowa	— 76,40
7. Darrigrand (Francja)	— 50,02;	7. Long	— 76,15
8. Żigałowa (ZSRR)	— 49,22;	8. Hansson	— 75,61
9. Long (Anglia)	— 49,15;	9. Gorochowska	— 73,84
10. Tsutani (Jap.)	— 48,45;	10. Tsutani	— 70,95
11. Welsh (Anglia)	46,55;	11. Hirose	— 69,71
12. Hirose (Jap.)	— 46,22;	12. Welsh	— 69,05

PIŁKA WODNA

Turniej olimpijski został zorganizowany drogą losowania w 3 grupach w których rozstawiono pierwsze zespoły z Helsinek wg kolejności zajętych wówczas miejsc: Węgry, Jugosławia, Włochy.

Z każdej grupy wchodziły do puli finałowej, pierwsze dwa zespoły, przegrywający zaś tworzyli oddzielną grupę turnieju pocieszenia. Wyniki spotkań uzyskane w walkach olimpijskich zaliczone zostały w dalszych rozgrywkach.

Grupa „A“: Jugosławia — Rumunia 3:2; Jugosławia — Australia 9 : 1; Jugosławia — ZSRR 3 : 2. ZSRR — Rumunia 4 : 3, ZSRR — Australia 3 : 0; Rumunia — Australia 4 : 2;

O ratownictwie

(Dokończenie ze str. 9)

Jest to oczywiście zadanie długofalowe. Jego realizacja wymagać będzie dużej pracy zarówno ze strony władz sportowych, jak i administracyjnych, przeprowadzonej na przestrzeni najbliższych lat — przy świadomym poparciu i zrozumieniu zagadnienia przez całe społeczeństwo.

- **Opracowanie przez władze sportowe najbardziej racjonalnych programów szkoleniowych** w zakresie elementarnej i podstawowej nauki pływania, w oparciu o istniejące dotychczas w tym zakresie podręczniki oraz doświadczenia praktyczne ostatnich lat. Programy te mogłyby być wykorzystane przy nauce pływania w szkołach, zakładach pracy, jednostek wojskowych i w innych organizacjach masowych.

- **Opracowanie przez SSP GKKF szczegółowych programów szkoleniowych dla ratowników** oraz ustalenie zasad organizacji służby ratowniczej na wszelkiego rodzaju wodach otwartych i zamkniętych, udostępnionych ludności dla celów kąpielowych i uprawiania sportów wodnych. Będzie to zadanie szczególnie trudne, ponieważ nie ma dotychczas w zakresie ratownictwa wodnego żadnych polskich wydawnictw fachowych i publikacji, omawiających zarówno stronę organizacyją, szkoleniową jak i samą technikę ratownictwa. Chodzi tu przede wszystkim o wydawnictwa popularno-fachowe, mające charakter dydaktyczno-profilaktyczny, w niektórych podane by były językiem przystępnym podstawowe wiadomości z zakresu ratownictwa i bezpieczeństwa na basenach pływackich oraz wszelkiego rodzaju publicznych kąpielisk i wodach otwartych. Najważniejszym w tej chwili zadaniem byłoby zorganizowanie w najszybszym czasie kur-

Grupa „B“: — Węgry — USA 6 : 2; Węgry — Anglia 6 : 1; USA — Anglia 3 : 1;

Grupa „C“: Włochy — Niemcy 4 : 2, Włochy — Singapur 7 : 1, Niemcy — Singapur 5:1.

W turnieju „pocieszenia“ brały udział reprezentacje: Anglii, Rumunii, Australii i Singapuru. Oto wyniki: Anglia — Rumunia 5 : 2, Anglia — Australia 5 : 2 Anglia — Singapur 11 : 5; Rumunia — Australia 4 : 2; Rumunia — Singapur 15 : 1; Australia — Singapur 3 : 2:

Grupa finałowa olimpijskiego turnieju piłki wodnej w Melbourne

Miejsce		Węgry	Jugosławia	ZSRR	Włochy	USA	Niemcy	Stosunek punktów	Stosunek bramek
1	Węgry		2:1	4:0	4:0	6:2	4:0	10:0	20:3
2	Jugosławia	1:2		3:2	2:1	5:1	2:2	7:3	13:8
3	ZSRR	0:4	2:3		3:2	3:1	6:4	6:4	14:14
4	Włochy	0:4	1:2	2:3		3:2	4:2	4:6	10:13
5	USA	2:6	1:5	1:3	2:3		4:3	2:8	10:20
6	Niemcy	0:4	2:2	4:6	2:4	3:4		1:9	11:20

wodnym po raz pierwszy

sów w zakresie ratownictwa wodnego, które pozwoliłyby nam w krótkim czasie wyszkolić jak największą liczbę ratowników.

Przy opracowywaniu zarówno programu szkoleniowego z zakresu ratownictwa wodnego, jak i zasad organizacji służby ratowniczej w Polsce, należy koniecznie sięgnąć do bogatych doświadczeń i tradycji jakie na tym odcinku osiągnęła już zagranica. Byłoby dlatego celowe i konieczne wysłanie za granicę działaczy sportowych naszego pływactwa, którzy na miejscu mieliby możność:

a. zapoznania się z doświadczeniami i osiągnięciami na odcinku ratownictwa innych państw,

b. zebrania cennych informacji i materiałów w zakresie metodyki szkolenia ratowników, techniki ratownictwa oraz organizacji służby ratowniczej na basenach pływackich i wodach otwartych,

c. zapoznania się z nowoczesnym sprzętem ratowniczym i zaciągnięciem informacji w zakresie warunków jego nabycia dla potrzeb szkoleniowych w kraju,

d. sprowadzenia z zagranicy odpowiedniej literatury fachowej z zakresu ratownictwa wodnego,

Działacze, po powrocie z zagranicy, mogliby przekazać zdobyte tam wiadomości szerokiemu aktywowi sportu pływackiego na specjalnie zorganizowanych w tym celu kurso-konferencjach, co w konsekwencji przyczyniłoby się w sposób zasadniczy do zorganizowania na właściwym poziomie naszej służby ratowniczej. Przecież obowiązek ten nakłada na GKKF zarządzenie nr. 112 Prezesa Rady Ministrów z dnia 4 maja 1956 r. (Monitor Polski nr. 37 z dn. 16.5.1956 r.) w sprawie wprowadzenia koniecznych urządzeń w kąpieliskach zorganizowanych i zapewnienia w nich bezpieczeństwa. Oparcie się na doświadczeniach z zagranicy pozwoliłoby poza tym uniknąć popełniania błędów w naszej pracy wzgl. ograniczenia do minimum.

Należy zorganizować ścisłą współpracę Ministerstwa Obrony Narodowej, Komendy Głównej M.O. oraz Zarządu Głównego LPŻ z organami GKKF na odcinku szkolenia w zakresie organizowania w jednostkach wojska i M.O. kursów wyszkoleniowych dla ratowników.

Uzyskanie stopnia ratownika winno być honorem, obowiązkiem i ambicją każdego milicjanta, członka LPŻ i żołnierza, kończącego służbę wojskową. Uzyskanie odznaki ratownika — bo taką odznakę trzeba będzie wprowadzić — winno być dla każdego obywatela najwyższym zaszczytem, ponieważ posiadanie takiej odznaki świadczy nie tylko o jego wysokich kwalifikacjach pływackich, ale i o jego wysokiej wartości społecznej jako ratownika, stojącego na straży obrony życia współobywateli.

Wciągnięcie do służby ratowniczej przede wszystkim przeszkolonej na kursach kadry trenersko-instruktorskiej, która powinna zająć w zorganizowanej służbie ratowniczej stanowiska kierownicze. Następnie należy rozpocząć rekrutację kandydatów na zawodowych ratowników spośród zawodników zrzeszonych w poszczególnych sekcjach; pływackich naszych zrzeszeń sportowych którzy stanowić będą najlepszą kadrę jeżeli chodzi o umiejętności opanowania techniki samego pływania. Kandydaci ci przeszkoleni na specjalnych kursach ratownictwa wodnego winni po złożeniu egzaminu i uzyskaniu stopnia ratownika, obsadzić wszystkie stanowiska na naszych pływalniach i wodach otwartych, dostępnych do użytku szerokich mas społeczeństwa.

Należy także niezwłocznie poddać odpowiedniemu przeszkoleniu z zakresu ratownictwa wszystkie osoby pełniące dotychczas funkcje ratowników na wszystkich pływalniach zarówno krytych, jak i otwartych. Niezależnie od tego należy zobowiązać sekcje pływania zrzeszeń sportowych do poddania przeszkoleniu z zakresu ratownictwa wszystkich zawodników, przez wprowadzenie zasady, że każdy zawodnik obowiązany jest uzyskać zaszczytną odznakę ratownika.

Oczywiście, należy do sprawy tej podejść poważnie i przeszkolenie to przeprowadzić ściśle wg wymogów przewidzianych regulaminami, które opracowane zostaną w tym zakresie przez Komisję Ratownictwa SSP GKKF. Chodzi o to, aby zagadnienia tego nie potraktować biurokratycznie i jak się to mówi „po łebkach“ — tak, jak to miało niejednokrotnie miejsce przy zdobywaniu odznaki SPO.

Przedstawione powyżej środki i zadania, które stoją przed sportem pływackim w związku z zapewnieniem na naszych pływalniach i wodach otwartych należytego bezpieczeństwa oraz postawienia w naszych warunkach zagadnienia ratownictwa wodnego na należytym poziomie — stanowią równocześnie program działania na najbliższe lata, jaki nakreśliła sobie Komisja Ratownictwa, która uchwałą Prezydium z dnia 4 maja 1956 r. została powołana przy Sekcji Sportu Pływackiego GKKF.

PAWEŁ BROLL
Przewodniczący Komisji Ratownictwa SSP GKKF

Nasze sylwetki

Urszula Happe Krey urodziła się w Gdańsku

PŁYWANIE obecnie jest sportem ludzi bardzo młodych. Mistrz olimpijski w wyścigu na 100 m dow. Henricks po zwycięstwie powiedział całkiem serio: *„Jestem już starym pływakiem — mam przecież dwadzieścia jeden lat trzeba się już będzie niedługo pożegnać z zawodami. Młodsi mnie prześcigną"*.

Wśród elity pływaków, która stanęła na podium olimpijskim w Helsinkach, jedna tylko Ewa Szekely ponownie zdobyła medal w Melbourne. Pozostali zwycięzcy to młodzi — nierzadko 15 i 17-letni ludzie. Lecz z jednym wyjątkiem. Jest nim Urszula Happe Krey i o niej chcemy napisać.

Urszula urodziła się i mieszkała w Gdańsku, lecz po drugiej wojnie światowej przeniosła się wraz z rodziną na stałe do Dortmundu. We wczesnej młodości Urszula była dobrą lekkoatletką — jej specjalnością był skok w dal i wzwyż oraz rzut kulą. Lecz potem za namową trenera pływackiego — który w 1950 roku został jej mężem — zmieniła zamiłowanie, za co jest mu dziś bardzo wdzięczna.

Urszula była dobrą pływaczką lecz nie należała do światowej czołówki. Na olimpiadzie w Londynie zakwalifikowała się do finałów 200 m klas. W Helsinkach odpadła w półfinałach i na tym chciała już zakończyć swą karierę — miała przecież 26 lat. W rok potem przyszła na świat córeczka. I wtedy właśnie wydarzyła się rzecz niespotykana. Mąż Urszuli obserwując ją gdy pływała dla przyjemności stwierdził, iż ruchy jej są pełne siły i miękkości. Nie trzeba było wiele czasu, by urodzona pływaczka dała się namówić do podjęcia znowu normalnego treningu. Rezultaty nie dały na siebie długo czekać. W 1954 podczas mistrzostw Europy w Turynie, Happe



Happe Krey (z prawej) w towarzystwie swej najgroźniejszej rywalki E. Szekely (Węgry)

stanęła na podium zwycięzców. Wynikiem 2.54,9 zdobyła złoty medal na 200 m klas. po zaciętej walce z Dunką Jytte Hansen.

W 1955 roku nowe macierzyństwo znowu kazało zniknąć na parę miesięcy pani Urszuli z areny sportowej. Lecz jej wyniki osiągnięte w początku 56 nauczyły wszystkich, że należy się z nią poważnie liczyć.

W Dortmundzie „mama" uzyskiwała na 25-metrowym basenie czasy w granicach 2.51. Latem, Happe potwierdziła swą formę, wygrywając z Ewą Szekely w Budapeszcie na 50 m pływalni. Dodało jej to wiele otuchy, gdyż uważała Węgierkę za swą najgroźniejszą rywalkę w Melbourne. I rzeczywiście w kilka miesięcy później podczas wspaniałego finału olimpijskiego Urszula Happe zwyciężyła. Wygrała z Ewą Szekely, bijąc rekord olimpijski Ewy Nowak w doskonałym czasie 2.53,1 sek. Happe jak zwykle wystartowała znakomicie, co jej z punktu dało dobre dwa metry przewagi. Później, płynąc około 30 metrów pod wodą (co zresztą jest niezwykłe u kobiety) wynurzyła się z przewagą trzech metrów nad drugą zawodniczką. Wyścig był dla niej właściwie już wygrany. Ewa Szekely zdołała odrobić zaledwie połowę tego dystansu jaki ją dzielił od zwyciężczyni.

Wiemy dobrze ile czasu obecnie poświęcają na treningi pływacy, by utrzymać się w wysokiej formie która pozwala im plasować się na listach światowych, ile kilometrów dziennie muszą wypływać by nie dać się zdystansować innym. Otóż Urszula Happe jest i pod tym względem fenomenem. Pływa tylko 1500 metrów dziennie. Poświęca więc na swój trening bardzo niewiele czasu. W zimie i w lecie wstaje codziennie o 5 rano by odbyć trening w spokojnej atmosferze pływalni w Dortmundzie, do której ma własny klucz. Poza tym gimnastykuje się jeszcze przez kwadrans — i to wszystko. W porównaniu z nią *full time champions** to prawdziwi niewolnicy swej dyscypliny.

Urszula Happe nie przestała zadziwiać publiczności. Otóż po powrocie z Melbourne oświadczyła, iż ma zamiar teraz w trzydziestym roku życia osiągnąć jeszcze lepsze wyniki, które usprawiedliwią jej niechęć do zakończenia kariery pływackiej wprawdzie późnej, ale jakże błyskotliwej i pełnej satysfakcji.

(Opracowała na podstawie artykułów Pierre Gerard i Ewy Gerard-Nowak „Les Sports")

KRYSTYNA PROGULSKA

* Zwrot angielski oznaczający nieustannie trenujących mistrzów.

KĄCIK LEKARZA

Kolega S.P. z Warszawy pyta jak należy leczyć grzybicę stóp i jak jej zapobiegać.

Leczenie grzybicy stóp należy zawsze do lekarza, najlepiej dermatologa. Wszelkie środki domowe przeważnie nie tylko nie pomagają, lecz często szkodzą. Dlatego pierwszą rzeczą, jaką winien uczynić zawodnik, który zauważył zmiany skórne na nogach, jest udanie się do dermatologa i dopiero po mikroskopowym potwierdzeniu diagnozy rozpoczęcie odpowiedniego leczenia. Aby zapobiec zachorowaniu na grzybicę trzeba bardzo skrupulatnie przestrzegać higienę osobistą, unikać gumowego obuwia (bardzo ważne), na pływalni chodzić w drewnianych, suchych trepach i nie pożyczać cudzych ręczników ani mydła. Dla zainteresowanych podajemy nazwy zagranicznych preparatów przeciwko grzybicy stóp: MYCODECYL, DEZENEX, ASTEROL oraz inne środki zawierające ACIDUM UNDECYLENICUM.

Jako ciekawostkę podajemy fakt, że osoby, cierpiące na grzybicę mogą być uczulone na penicylinę.

Waterpolista zapytuje jak sie objawia i jak należy leczyć grzybicze zapalenie ucha zewnętrznego.

Choroba powyższa, częsta w krajach tropikalnych, u nas występuje stosunkowo rzadko. Najczęstszą przyczyną jej powstawania jest kąpiel w brudnej wodzie i zaleganie wody w przewodzie słuchowym zewnętrznym. Objawy grzybicy zewnętrznego przewodu słuchowego polegają najczęściej na swędzeniu, kłuciu, a czasem bólu w uchu. Z ucha wydziela się gęsta mazista, brunatna ciecz. Rozpoznanie i dalsze leczenie ustala laryngolog, ze względu na konieczność ewentualnego wykluczenia zapalenia ucha środkowego przy każdym wycieku z ucha.

Chorzy na grzybicę powinni unikać dostawania się do przewodu słuchowego zewnętrznego wody, gliceryny i tłuszczów. Do leków stosowanych w tych przypadkach z dobrym na ogół skutkiem należy 1 lub 2% spirytus salicylowy, lub sproszkowane sulfamidy. Zawodnicy winni na czas leczenia przerwać trening pływacki, lub przynamniej zakładać na czas wchodzenia do wody gumki do uszu.

Ostrożna ze Śląska pragnie odpowiedzi na pytanie, czy można pły-

wać w czasie menstruacji, ewentualnie jakimi konsekwencjami to grozi?

Lekarze sportowi zajmują się tą sprawą już od dawna. W Niemczech na podstawie całej serii prac w tym zakresie ustalono zupełny brak przeciwwskazań do treningu, a nawet startów pływackich w tym okresie. O powyższym temacie miesięcznik nasz publikował obszerny artykuł szwedzkiego specjalisty w 1 numerze. W Polsce traktujemy te sprawy indywidualnie i pozwalamy pływać zawodniczce zdrowej o ile czuje się na siłach. Zawodniczki, które przechodziły choroby kobiece powinny wystrzegać się startów w czasie menstruacji, szczególnie w zimnej wodzie, przy czym za taką uważamy w tym wypadku już wodę o ciepłocie niższej niż 22°. Ewentualne konsekwencje: większa możliwość zachorowania na zapalenie przydatków, przy czym główną rolę gra tu oziębienie i przez to osłabienie odporności miejscowej i ogólnej ustroju, a nie jak się to popularnie uważa, możliwość zakażenia.

Trener z Warszawy pragnie się dowiedzieć, jaką wartość w pożywieniu przedstawiają gotowane jarzyny i czy należy je włączać do jadłospisu sportowca.

Jarzyny i owoce nawet po ugotowaniu są bardzo ważnym składnikiem pożywienia i nie wolno ich pomijać przy układaniu jadłospisu. Wprawdzie dzięki gotowaniu ulega zniszczeniu ogromna ilość witamin, niemniej nawet gotowane jarzyny grają rolę głównego dostawcy składników mineralnych dla ustroju. Procesy przemiany materii i energii są ściśle związane z gospodarką mineralną. Rola ciałek ustrojowych jest uzależniona od obecności soli mineralnych, znajdujących się w protoplaźmie, lub związanych w płynach ustrojowych. W przebiegu procesów przemiany materii, toczących się w ustroju żywym następuje szereg wymian między masą protoplazmy komórkowej a oddzielającymi ją błonami i płynem międzykomórkowym; wymiany te mogą przebiegać prawidłowo tylko w obecności właściwych jonów mineralnych.

Dla orientacji podajemy, jakie składniki mineralne zawierają jarzyny a więc przede wszystkim wapń sód i potas (zboża, ziemniaki), żelazo (szpinak, sałata, orzechy, soczewica, rośliny motylkowe, suszone śliwki), miedź (zielone jarzyny), arsen (rzodkiewki, kapusta).

DR I. MARCHLEWSKA

REKORDY POLSKI

na dzień 31 grudnia 1956 r.

MĘŻCZYŹNI

50 dow.	Mroczkowski Jerzy	CWKS Warszawa	0.26,6
100 dow.	Tołkaczewski Antoni	Sparta Wrocław	0.58,1
200 dow.	Tołkaczewski Antoni	Sparta Wrocław	2.10,2
400 dow.	Gremlowski Gotfryd	Sparta Bytom	4.39,8
800 dow.	Gremlowski Gotfryd	Sparta Bytom	9.57,1
1000 dow.	Gremlowski Gotfryd	Sparta Bytom	12.29,8
1500 dow.	Gremlowski Gotfryd	Sparta Bytom	18.51,6
3000 dow.	Gremlowski Gotfryd	Sparta Bytom	43.07,6
5000 dow.	Gremlowski Gotfryd	Sparta Bytom	1:15.01,2
50 klas.	Gorzkowski Jerzy	Kol. Pol. W-wa	0.36,5
100 klas.	Petrusewicz Marek	Stal Wrocław	1.09,8
200 klas.	Petrusewicz Marek	CWKS W-wa	2.37,3
400 klas.	Steciuk Wiktor	Gwardia Szczecin	5.53,6
50 mot.	Raczyński Marian	Sparta Stargard	0.29,3
100 mot.	Krieze Edward	CWKS Warszawa	1.07,4
200 mot.	Krieze Edward	CWKS Warszawa	2.29,1
400 mot.	Boczkaja Edward	Gwardia Kraków	7.39,4
50 grzb.	Sambala Alojzy	Stal Szczecin	0.31,8
100 grzb.	Sambala Alojzy	Stal Szczecin	1.07,0
200 grzb.	Sambala Alojzy	Stal Szczecin	2.29,6
400 grzb.	Lutomski Józef	Sparta Poznań	5.30,5
400 zm.	Kossowski Stefan	Sparta Szczecin	5.33,3

4 × 200 dow.

Reprezentacja: Tołkaczewski, Mroczkowski, Zimny, Lewicki — 8.49,4.

4 × 100 zm,

CWKS W-wa, Sambala, Petrusewicz, Krieze, Zimny — 4.24,9.

KOBIETY

50 dow.	Szulc Krystyna	Gwardia Poznań	0.31,5
100 dow.	Szulc Krystyna	Gwardia Poznań	1.08,0
200 dow.	Szulc Krystyna	Gwardia Poznań	2.35,2
400 dow.	Werakso Irena	Kol. Pol. W-wa	5.34,1
800 dow.	Dzik Halina	Sparta Bytom	12.40,9
1000 dow.	Dzik Halina	Sparta Bytom	15.48,7
1500 dow.	Dzik Halina	Sparta Bytom	24.08,2
3000 dow.	Werakso Irena	Kol. Pol. W-wa	51.25,2
50 klas.	Cedro Bożena	Stal Poznań	0.39,8
100 klas.	Jaśkiewicz Aleksandra	Niezrzeszona	1.22,9
200 klas.	Gryka Irena	Kol. Pol. W-wa	2.57,7
400 klas.	Gryka Irena	Kol. Pol. W-wa	6.22,8
50 mot.	Klemińska Alicja	Stal Poznań	0.36,3
100 mot.	Klemińska Alicja	Stal Poznań	1.18,2
200 mot.	Klemińska Alicja	Stal Poznań	2.58,5
400 mot.	Gryszczyk Renata	Górnik Bytom	7.02,6
50 grzb.	Klemińska Alicja	Stal Poznań	0.41,2
100 grzb.	Gellner Elżbieta	Górnik Zabrze	1.15,2
200 grzb.	Gellner Elżbieta	Górnik Zabrze	2.45,5
400 grzb.	Milnikiel Irena	Budowlani Chorzów	6.05,7
400 zm.	Klemińska Alicja	Stal Poznań	6.19,9

4 × 100 dow.

Reprezentacja: Cedro, Klemińska, Milnikiel, Szulc — 4.47,4.

4 × 100 zm.

Reprezentacja: Gellner, Jaśkiewicz, Klemińska, Szulc — 5.08,9.

Zestawił Józef Maciejczyk

RSW „PRASA". WYDAWNICTWO „PRASA SPORTOWA". REDAKCJA „MIESIĘCZNIKÓW FACHOWYCH" ADRES REDAKCJI — WARSZAWA, UL. KREDYTOWA 1, TEL. 684-29. Redaguje Kolegium Sekcji Sportu Pływackiego GKKF w składzie: **St. Pękala, M. Wierzbowski, J. Nogaj, E. Majchrzak, Z. Wieliński, J. Jaworski, J. Malarecki. CENA EGZEMPLARZA — 3 ZŁ.** Zamówienia na prenumeratę indywidualną przyjmować będą wszystkie urzędy pocztowe i listonosze od 10 każdego miesiąca poprzedzającego okres zamówienia prenumeraty. Instytucje i zakłady pracy, znajdujące się w miastach będących siedzibami oddziałów i delegatur „Ruchu" zamawiają prenumeratę w oddziałach i delegaturach „Ruchu". Nr zamknięto 15.I.57 — podpisano do druku 4.II.57. RSW „Prasa", W-wa, ul. Smolna 12. Zam. 122. B-64.

Lista najlepszych juniorów w pływaniu na rok 1956 na pływalniach 25 i 50 m

JUNIORKI

100 m st. dowolnym

1.	Cedro	39	1.09,8 *
2.	Furnal	39	1.14,0 *
3.	Klemińska	38	1.14,7 *
4.	Nowak	39	1.15,0
5.	Pogorzałek	38	1.15,5 *
6.	Kilka	40	1.15,7 *
7.	Baraniuk	39	1.16,1
8.	Pfaiffer	41	1.16,2 *
9.	Kuwaczka	41	1.17,3
10.	Pastusiak	41	1.17,8
	Preiss	41	1.17,8
	przeciętna =		1.15,21

400 m st. dowolnym

1.	Klemińska	38	5.51,1
2.	Pogorzałek	38	5.53,8 *
3.	Paczuła	41	5.54,0 *
4.	Furnal	39	5.56,1 *
5.	Baraniuk	39	6.00,4
6.	Kuwaczka	41	6.10,0
7.	Kilka	40	6.10,7 *
8.	Nowak	39	6.14,3
9.	Pastusiak	41	6.16,0 *
10.	Wierzbicka	42	6.18,1 *
	przeciętna =		6.04,45

200 m st. klasycznym

1.	Prochownik	37	3.01,2 *
2.	Klemińska	38	3.02,5 *
3.	Romanowska	37	3.10,7 *
4.	Krystek	41	3.13,6 *
5.	Gawron	40	3.13,9 *
6.	Smoczek	37	3.14,0 *
7.	Cedro	39	3.16,4
8.	Kubiaczyk	38	3.16,9
9.	Borowiak	39	3,17,4 *
10.	Bąk	38	3.18,2
	przeciętna =		3.13,18

100 m st. motylkowym

1.	Klemińska	38	1.18,2 *
2.	Cedro	39	1.24,6 *
3.	Aluchna	41	1.25,1 *
4.	Zdebel	38	1.29,8
5.	Krystek	41	1.30,0
	Michalska	39	1.30,0
7.	Dębowska	38	1.31,0 *
8.	Kubiaczyk	38	1.31,5
9.	Orgielewska	39	1.31,6
10.	Zarzycka	41	1.31,8
	przeciętna 1956 r =		1.28,36

100 m st. grzbietowym

1.	Drożdżyńska B.	41	1.23,7 *
2.	Sokołowska	43	1.26,2
3.	Ciemińska	40	1.26,3
4.	Hanus	37	1.26,7
5.	Klemińska	38	1.26,9 *
6.	Drożdżyńska St.	41	1.27,2 *
7.	Brzeżańska	37	1.27,2
8.	Kącka	38	1.27,3 *
9.	Myszograj	41	1.27,3
10.	Cedro	39	1.27,7 *
	przeciętna 1956 r. =		1.26,65

JUNIORZY

100 m st. dowolnym

1.	Lutomski Jan	37	1.00,7
2.	Tumiłowicz	37	1.01,5 *
3.	Belczyk L.	39	1.01,7 *
4.	Aluchna	37	1.01,7
5.	Frendler	37	1.01,9 *
6.	Maliszewski	37	1.02,9 *
7.	Kiełczewski	39	1.03,3 *
8.	Globisz	39	1.03,9
9.	Adamek	37	1.03,9
10.	Pstrokoński	38	1.04,1 *
	przeciętna 1956 r. =		1.02,56

400 m st. dowolnym

1.	Bastek	39	4.53,3
2.	Lutomski Jan	37	4.53,6
3.	Belczyk L.	39	5.03,4 *
4.	Czerwik	37	5.03,5
5.	Borecki	38	5.07,2
6.	Piątkowski	38	5.08,3
7.	Globisz	39	5.08,6
8.	Radziejewski	39	5.10,0
9.	Aluchna	37	5.10,2
10.	Kapusta	37	5.13,2
	przeciętna 1956 r. —		5.05,03

200 m st. klasycznym

1.	Kulicki	38	2.49,1
2.	Bułaciński	39	2.51,6
3.	Łosowski	38	2.56,7
4.	Wojciechowski	37	2.57,5
5.	Duniec	37	2.58,5
6.	Biernacki	38	2.59,3 *
7.	Zakrzewski G.	37	2.59,4
8.	Kielbusiewicz	42	2.59,9
9.	Sikora	38	3.01,2 *
10.	Zuber	41	3.02,1
	przeciętna 1956 r. —		2.57,53

200 m st. motylkowym

1.	Czyż	38	2.40,3
2.	Głowacki	38	2.46,8 *
3.	Kałuża	37	2.53,6
4.	Wieliński St.	39	2.56,7
5.	Cykowski	38	2.56,9
6.	Mirek	38	2.58,9 *
7.	Bastek	37	2.59,1 *
8.	Bułaciński	38	2.59,1
9.	Nowacki Edw.	38	3.00,2 *
10.	Kulicki	38	3.00,5 *
	przeciętna —		2.55,26

400 m st. grzbietowym

1.	Woźny	38	1.09,8
2.	Kiciński	40	1.10,5 *
3.	Rokicki	39	1.12,0
4.	Wachowicz	37	1.12,0
5.	Wojciechowski	38	1.12,5
6.	Dubiel	37	1.14,0
7.	Werner	40	1.14,5
8.	Zwierzyński	41	1.14,6
9.	Cieras	37	1.15,0
10.	Szmidt M.	37	1.15,2
	przeciętna —		1.13,01

Zestawiła: Danuta Borkowska

* = wyniki uzyskane na 50-metrowych basenach.